خطاب السعادة

المصادر والآليات والتداخلات

فالح شبيب العجمي

الكتاب: خطاب السعادة
المصادر والآليات والتداخلات
المؤلف: فالح شبيب العجمي

رقم الإيداع: 2020/ 17549
الترقيم الدولي: 978-977-493-443-8
الطبعة الأولى القاهرة ٢٠٢٠

الناشر
شمس للنشر والإعلام
٢٧ ش الثلاثين - برج الشانزليزيه - زهراء المعادي - القاهرة
ت فاكس : ٠١٢٨٨٨٩٠٠٦٥ (٠٢)
www.shams-group.net

شمس
للنشر والإعلام

خطاب السعادة

المصادر والآليات والتداخلات

فالح شبيب العجمي

الفهرس

الإهـداء

إلى كل من منحني فرصة توسيع الأُفق.

إلى أستاذي عبد العزيز المانع...

الذي ما زال يعطي دون حدود، ويوسِّع دائرة معنى الحياة.

إلى كل من قدَّم إسهامًا في إسعاد الآخرين

ممن أعرفهم أو لا أعرفهم

أهدي هذا العمل...

على أمل الاستمرار في مقاومة الإحباطات والمحبِطين!

مدخل

قواعد السعادة: شيء تفعله، وشيء تحبه، وشيء تطمح إليه

إيمانويل كانط

بالطبع كان الإنسان قد سعى منذ وجوده على الأرض إلى تحسين ظروفه، وتسهيل أمور معيشته مع بيئة الحياة من حوله؛ سواء فيما يتعلق بشروط تعامله الفيزيائي مع تلك الظروف، أو فيما يخص مزاجه وحالته النفسية جرَّاء ما يتعرض له من البيئة الطبيعية أو من الناس من حوله. وكان سعي البشر جميعًا بهذا الاتجاه في فترات التاريخ المختلفة مؤكدًا، حتى من لم يكن منهم يدرك مفهوم السعادة، أو يتعاطى مع النظريات المتعلقة بتحقيقها في الواقع.

ونتيجة لهذا الاهتمام البشري بظاهرة "السعادة" ومتعلقاتها، تناولها عدد كبير من الفلاسفة والمفكرين والعلماء بطُرق فهم ومقاربات مختلفة. كما جرى تعريفها في دراساتهم ومدوناتهم بما يمثل اختصارًا لتجارب بعضهم في التعامل مع عناصرها المتباينة، وطرق تفاعل الناس مع مؤشراتها، أو مدى تطابقها مع وصف البسطاء من البشر وطُرق معيشتهم. وهل هي واقع يعايشه الناس فعلاً، أم هي كامنة في طريقة تفكير الناس نحو الأشياء والناس وحياتهم أنفسهم بصورة أكبر ؟ وفي ذلك تتحقق مقولة الشاعر الكلاسيكي الإنجليزي "وليام شكسبير": (لا يوجد شيء جيد أو سيء بذاته، بل التفكير فيه هو ما يجعله كذلك / There is nothing either good or bad, but thinking makes it so) على افتراض أنها أحكام قيمية يصنعها دماغ الإنسان، فتؤثر في مشاعره بالرضا والبهجة أو غير ذلك.

وربما يسند مقولة شكسبير ما قاله معاصره وابن بلده العالم التجريبي والفيلسوف "فرانسيس بيكون" من أن (من يعتقد أنه أسعد الناس؛ فهو أسعد الناس فعلاً، أما من يعتقد أنه أكثر الناس حكمةً؛ فهو أحمقهم)، لكون السعادة تنعكس عن الاعتقاد بها، خلافًا للحكمة التي تتطلب شروطًا موضوعية لتوافرها في الناس، وليست شعورًا يتملكه المرء بمجرد طغيانه بداخله.

وفي فترات التاريخ القديمة كانت تلك المساعي ترتبط أساسًا بالنظريات الأخلاقية، والقيم السائدة في المجتمع (الجمعية منها والفردية). وكان المشتغلون على بحثها هم الفلاسفة، أو الوعَّاظ في بعض الممارسات الدينية وحركات الإصلاح الاجتماعي. ومن هنا ارتبطت بحركة الينبغيات في الدراسات الفلسفية أو محددات السلوك في الدراسات النفسية، وبالآليات المطلوب الوصول إليها في النظريات التربوية، أو تدريبات تطوير الذات في العصر الحاضر.

فهل السعادة التي يبحث عنها الإنسان المعاصر هي مجموع الممارسات المبهجة، التي يسعى كثير من البشر إلى التمتع بها، وامتلاك السُّبل إلى الوصول إليها؛ من متعلقات مادية، وعناصر مختلفة تسهم في صنع السعادة الداخلية، مثل العائلة المتماسكة والأصدقاء المخلصين والبيئة الاجتماعية الودية، وغير ذلك مما لا يلمسه المرء بصورة حسية، لكنه يجد صداه في ارتفاع معنوياته ؟ (وبالطبع ترتبط المعنويات الإيجابية أو السلبية بارتفاع مستويات الهرمونات المؤدية إلى الإحساس بالسعادة أو فقدان ذلك الإحساس). فكثيرٌ من الناس يظن بأن الحصول على المال يؤدي به إلى مراحل متقدمة من السعادة، وبعضهم يظن الارتباط بشخص يحلم بمواصفاته يصنع له أقصى درجاتها، ومنهم من يربطها بأولاد يتحقق من خلالهم استمرار السلالة الجينية (خاصةً في بلدان الشرق)، وآخرون يرون سبيل تحقيقها بواسطة الإنجازات، التي تجعل المرء

يشعر بدرجة عالية من تحقيق الذات ومعها ارتفاع الثقة بالنفس، وما يصاحبها من هرمونات تؤدي إلى شعور بالنشوة والتعالي الروحي (وأغلب تلك النماذج تكون في بلدان متحضرة تربط قيمة الشخص الذاتية بما ينتجه).

كل تلك التساؤلات والهواجس أصبحت مدار تناول ما أصبح يُطلق عليه أبحاث علم السعادة، بما أصبح يشتمل عليه من إثبات لأُسسه الجوهرية القوية، التي فتحت مجالات درس جديدة تناولت كثيرًا من الآلام والسياسات وتناقضات الماضي من أجل التغلب عليها.

وفي مطلع القرن الحادي والعشرين أصبحت دراسات الدماغ هي القاطرة لتقدم هذا العلم الجديد، ففي الماضي لم يكن لدينا مفاتيح لمعرفة ما الذي يجعل المرء سعيدًا، لكننا الآن نعرف ذلك بدقة. ولكون هذا العلم يقدِّم الآن نتائج ملموسة بشأن الأثر البيولوجي المباشر على شخصية الإنسان، فإنه من العبث ألا ننقل ذلك إلى خطوات عملية في سبيل تغيير الإدارة، والوسائل الطبية المعنية، والمساعدة الذاتية، وسياسات التسويق والسلوك بصورة عامة.

كانت روح هذا العلم قد نشأت منذ عصر التنوير، لكن نتائج تلك البدايات قد اُستغلت من أُناس لهم مصالح في التحكم بالمجتمعات من أجل تحقيق رغباتهم الشخصية. وهذا التناقض هو للأسف ما يسهم في تطور ما يُطلق عليه حاليًا "صناعة السعادة"، مما يجعل الحُكم يكون في بعض السياقات سلبيًا بشأن جهود ترسيخ هذا العلم أو الآليات المرتبطة به، والتي تسعى إلى دفع الناس إلى طُرق الاستمتاع بحياتهم من جهة، وإلى أن يجد أصحاب المعاناة والاكتئاب حلولاً ذات جدوى لحالاتهم. لكن الأمر، خلافًا لمرحلة التنوير، أصبح الأمل في تحقيقه يقوم على ما تتمتع به الوسائل الحديثة من بنية تحتية أساسها القياس والمراقبة من الحكومات.

لكن هذا الاهتمام السياسي والتاريخي يفتح عـددًا آخر من القضايا، فقد تكون هذه النظرة العلمية إلى الدماغ، بوصفه موضوعًا آليًا وعضويًا، من أجل مراقبة سلوكه وأمراضه وقياسها، ليس هو الحل لأمراضنا، بل ربما تكون ذات أسباب ثقافية عميقة. فنحن، من ناحية أخرى، لسنا سوى نتاج عدد من التداخلات، مما يعيق قدرتنا أحيانًا على مراقبة مشاعرنا وسلوكنا. فالمعلنون ومُدراء الموارد البشرية والحكومات وشركات الأدوية جميعهم يراقبوننا، ويترصدون أوضاعنا المناسبة لمكاسبهم، بمبادرات وخطط يهيئون المجتمعات لها نفسيًا منذ أواخر القرن التاسع عشر(١). وهل يعني هذا أن الاستمرار في مثل هذه الأبحاث يقودنا إلى حالة عبثية لا تقدِّم شيئًا فعليًا للأفراد والمجتمعات؟

في الواقع أن ذلك ليس ما يحصل تمامًا، فهناك مؤشران موضوعيان يدلان على أن علم السعادة قد أصبح بصورة مفاجئة حاضرًا في مطلع القرن الحادي والعشرين، لكنهما ذوَي طبيعة علمية اجتماعية. غير أن قضاياه الفعلية لم تُطرق أبدًا بصيغة مباشرة لدى علماء النفس والمُدراء وعلماء الأعصاب، الذين يثيرون مسائل هذا العلم في دراساتهم بصورة جزئية.

أحد هذين المؤشرين يخص طبيعة الرأسمالية، فأحد المحاضرين في مؤتمر دافوس لعام ٢٠١٤م قام بتقديم ملاحظة تحتوي قدرًا من وصف الواقع الراهن، أكثر ربما مما كان يدركه ذلك المحاضر: (لقد خلقنا بأنفسنا مشاكلنا الذاتية، التي نحاول الآن أن نحلها). وكان يتحدث على وجه الخصوص عن الممارسات العملية التي انتشرت في نظامنا الرأسمالي الحالي، من العمل لمدة ٢٤ ساعة خلال سبعة أيام، والارتباط بالوسائل التكنولوجية، التي جعلت المُدراء متوترين

(1) William Davies: The Happiness Industry – How the Government and Big Business Sold Us Well-Being. London & New York: Verso, 2016, pp. 6-11

وقلقين باستمرار، مما يجعلهم مضطرين إلى التعامل مع نتائج ذلك التوتر والقلق من خلال برامج التأمل والاسترخاء.

أما المؤشر البنيوي الثاني، فهو تزايد الاهتمام بقضية السعادة خارج المؤسسات المهتمة تقليديًا بها، وخاصة في شركات التقنية. فإلى وقت قريب كانت المحاولات العلمية لمعرفة ما يشعر به الناس، والاسترسال في وسائل الكشف عن وسائل تلك المعرفة، لا يتجاوز المؤسسات المعنية بذلك؛ مثل: معامل الدراسات النفسية، والمستشفيات، ومقرات العمل، والجمعيات أو الاتحادات المتخصصة في الدعم والمساندة. لكن ذلك لم يعد هو الحال، ففي يوليو ٢٠١٤م، نشر تطبيق الفيسبوك ورقة علمية تحتوي تفصيلات عن نجاح التطبيق في تحويل حالات مئات الآلاف من مستخدميه عن طريق معالجة أخبارهم الذاتية التي يُشركون أصدقاءهم فيها على حساباتهم في الفيسبوك(٢). لم يكن هناك اندهاش بأن هذه العملية قد تمَّت بطريقة خفية، لكن بعد أن انقشع غبار المفاجأة؛ بدأ الغضب يتحول إلى قلق: هل سيهتم القائمون على الفيسبوك بنشر مثل هذه الورقة العلمية في المستقبل، أم سيجرون التجربة في كل الأحوال، ويحتفظون بالنتائج لأنفسهم ؟

وقد غدت مراقبة أمزجتنا ومشاعرنا عملية سائدة في البيئة المحيطة بنا، فقد ابتكرت الخطوط الجوية البريطانية في عام ٢٠١٤م ما أسمته "بطانية السعادة"، التي تقيس مدى رضا الرُّكاب من خلال مراقبة أنظمتهم العصبية. فعندما يصبح الرُّكاب مرتاحين، فإن لون البطانية يتغير من الأحمر إلى الأزرق، مما يشعر طاقم الضيافة بأن أولئك الأشخاص قد جرى الاعتناء بهم بطريقة مناسبة.

(2) Adam Kramer, Jamie Guillory and Jeffrey Hancock: Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion Through Social Networks. Proceedings of the National Academy of the Science 111: 24, 2014.

وتوجد طائفة من المنتجات الاستهلاكية التي تسعى إلى استخدام تقنيات مشابهة في قياس مدى سعادة الزبائن بعد اقتناء منتجاتهم أو أثناء استعمالها بدءًا من ساعات المعصم المرتبطة بالتقنيات المتقدمة، إلى الأجهزة الذكية المختلفة، أو الأكواب والأواني التي تقيس مدى حرارة السوائل والأطعمة التي تحتويها، أو حتى مدى تأثيرها على صحة الإنسان أو مشاعره عند تناولها، مما قد ينقل هذا العصر إلى حقبة تسويق المشاعر، والتلاعب بوصفها، بدلاً من الاهتمام بوصف المنتجات وقيمتها ومدى الحاجة إليها في الاستخدام الفعلي لكثير من المستهلكين.

أما العجز في المحتوى الفلسفي لعلم السعادة، فقد تعامل معه المتخصصون من خلال إدراج أفكار رائجة ومجربة في البوذية، وفي أديان New Age. وقد جعله ذلك يستقر في منطقة وسطى بين العلم الكمي والعلم الروحاني.

وفيما يخص الأثر الثقافي لهذا الوضع، فإن مؤشرات السعادة ومقاييسها تأخذ منحى أخلاقيًا خاصًا بها، في حين أن السعادة نفسها تبقى غير مرئية، فالابتسامة أو تشخيص الصحة الإيجابية تكتسب نوعًا من القيمة المتوارثة. وبهذا تكون الأعراض المادية أو المؤشرات مجرد بوابة إلى عالم الداخل، حيث تمنح ذلك العالم إضافة سحرية.

كما أن قضية التفريق بين مصطلحات السعادة happiness، والرفاه well-being، تحتل حيزًا غير ضيق من تناول الموضوع في هذه الدراسة، إضافةً إلى استعراض النظريات المختلفة التي تتناول ماهية السعادة، وهي في مجملها:

- نظرية الحالة الانفعالية: السعادة بوصفها حالة انفعالية إيجابية.
- نظرية مذهب اللذة: السعادة بوصفها مُتعة.
- نظرية الرضا عن الحياة: السعادة بأن تكون راضيًا عن حياتك.

ويقابل ذلك ما قدَّمه المتخصصون من: مقاييس الجانب الانفعالي للسعادة، أي الشعور باعتدال المزاج، ومقاييس الجانب المعرفي التأملي، ومقاييس التعبير عن الرضا بالحياة. فالناس قد يصفون السعادة؛ إما على أنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، أو على أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة.

❖ ❖ ❖

الفصل الأول

مفاهيم أولية للسعادة

في الدراسات الفلسفية تُتناول "السعادة" في إطار فلسفة الأخلاق (بوصفها مظلة البحث في مبادئ السلوك الإنساني وغاياته)، مع أنها أكبر كثيرًا من أن تكون موضوعًا مفردًا من موضوعات تلك الفلسفة، فهي لا تقتصر على الميادين الفكرية والفلسفية، والأديان، والسياسة، والفلسفة الاجتماعية، والأفعال السلوكية النفسية(٣) فحسب، بل إنها تمس حياة الفرد، وتتقاطع مع كثير من نشاطاته ورغباته. كما أنها تتماهى مع أفعال لا إرادية يكون المرء أحيانًا مجبولاً عليها، دون أن يعرف سبب تلك الأفعال، أو دوافعه التي أدَّت به إلى اختيارها.

هناك معياران رئيسان لمدى انشغال جماعة ما بسعادة أفرادها، وببث روح السعادة المجتمعية في أرجاء البيئة التي يعيشون فيها: المعيار الأول هو مدى وجود تقاليد سائدة تنطلق من اهتمام بجودة الحياة، وإيجاد البهجة في مفاصل الحياة المختلفة، وزرع الابتسامة على وجوه الناس قدر المستطاع من خلال تقليص مساحات عوامل النكد في حياتهم، وتسهيل أمورهم اليومية وشؤون عيشهم. ومن الناحية النظرية توجد استراتيجيتان جوهريتان يمكن تطبيقهما للتأثير في عوامل جودة الحياة أو إيجادها إن لم تكن موجودة. الأولى تكمن في تأمل مدى تواؤم الظروف الخارجية مع أهدافنا، والثانية تتلخص في تغيير ما يعايشه المرء من الظروف الخارجية حتى تكون أكثر تلاؤمًا مع أهدافنا. ومن تلك العوامل المهمة في حياة أغلب المجتمعات عنصر "الأمان"، فهو من المكونات الرئيسة للسعادة الفردية والمجتمعية، لكن السؤال الأهم هو: كيف نحقِّق الأمان؟ هل يتم ذلك بتكثيف الحراسات وتشييد الأسوار الحصينة ؟

---

(٣) منى أحمد أبو زيد: نظرية "السعادة" ووسائل تحقيقها في الفلسفتين اليونانية والإسلامية. مجلة التفاهم، العدد ٤٣ (شتاء ٢٠١٤م / ١٤٣٥هـ)، ص ١٢٩.

بالطبع هناك وسائل أكثر ذكاءً في العصر الحديث من هذه الاحتياطات الشكلية الملفتة، وهنا يكمن سر الاهتمام بجودة الحياة وفق الوسائل العصرية المناسبة والفاعلة.

أما تغيير الظروف الخارجية، فليس هو دائمًا بالسهولة التي يفترضها مناصرو هذا المنهج من دعاة المنهج الثوري الشمولي، بل هناك بعض الأحوال الخارجية لا بد من التعامل معها، دون التفكير في تغييرها. وفي هذا السياق يذكر مؤيدو هذا الاتجاه أسطورة الملك ميداس، الذي دانت له الأرض بالسيطرة عليها، فتحققت له أيضًا الهيمنة على جميع الآلهة، وقام بوضعها جميعًا في حديقة قصره. ثم طلب من أولئك الأرباب أن يحققوا له أمنيته بأن يتحول كل شيء يلمسه إلى ذهب، لكي يتحقق له الثراء الواسع مع السُّلطة المطلقة، فتستمر بذلك هيمنته بالقوة والمال. وتحققت له تلك الرغبة، قبل أن يكتشف متأخرًا عيوب هذا الجشع والاستبداد؛ حيث لم يعد قادرًا على تناول الطعام، لأنه كلما لمس طعامًا تحول إلى ذهب، بل إنه حتى لو لم يلمس الطعام أو شرب من الآنية فإنه مع بلوغ الطعام أو الشراب فمه يتحول إلى ذهب، فلا يستطيع الأكل أو الشرب، مثلما لم يستطع العودة عن هذه الرغبة حتى مات جوعًا وعطشًا.

أما المعيار الآخر، فهو مدى توسع لُغة الجماعة في احتواء مصطلحات متباينة تدل على ظروف السعادة المختلفة؛ فهناك لغات من العالم القديم والحديث تحتوي على ألفاظ كثيرة تشير إلى حالات الناس في أوضاع فرح وبهجة وسرور ورضا بما يعايشونه من ظروف، وتوجد لغات غيرها لا تحتوي سوى على ألفاظ عامة لا تحكي أوضاع الفرد والجماعة بصورة خاصة؛ بل تصف حالات واقع معينة وظروف عامة.

ومن لغات الفئة الأولى يمكننا إيراد اللغة السنسكريتية على سبيل المثال، التي يوجد فيها ألفاظ متعددة للتعبير عن الطرق المختلفة للشعور بالسعادة:

- ما يكوِّن شعورًا مريحًا (sukha)
- الشعور بالانتشاء بعد أن ينجز المرء شيئًا (Krtarthata)
- الشعور بالبهجة العارمة (Ananda)
- الشعور البدني بالراحة بعد تمارين اليوغا (sampad)
- الشعور بالسعادة بعد رؤية المنظر المثير للآلهة (harsa).[٤]

ومن لغات الفئة الثانية يمكن وصف اللغة الألمانية – على سبيل المثال – بأنها لم تعرف ألفاظًا محددة تمامًا لوصف السعادة، لأنها لم تكن توجد لها تقاليد عريقة في الثقافة الألمانية، حيث يوجد مصطلح "Weltschmerz"، الذي ابتكره الألمان، ويصعب ترجمته إلى اللغات الأخرى (وهو ما يقارب: "الألم الكوني"). أما لفظ "السعادة"، فلم تعرفه الألمانية سوى في وقت متأخر جدًا. وكان مشتقًا من لفظ في اللغة الألمانية الوسيطة "Gelücke"، الذي يعني تقريبًا "مناسب"، ولم يثبت استعماله سوى في سنة ١١٦٠م. وإلى الآن تكتفي الألمانية وبقية اللغات الجرمانية بمصطلح واحد للسعادة "Glück"، للدلالة على "الحصول على السعادة" أو "الشعور بالسعادة". بينما تعبِّر اللغات الأوربية الأخرى في هذا الشأن بألفاظ مختلفة ومتمايزة، كما هي الحال في اللغة الإنجليزية "luck" و"happiness".[٥]

أما في اللغة العربية، فلا توجد محددات دقيقة للدوال التي تشير إلى حالة السعادة بمختلف درجاتها. فقد اهتم العرب بتضاد الألفاظ وجرسها أكثر من اهتمامهم بدقة الاستعمال والتعبير المناسب عن الأوضاع التي تصفها اللغة،

(4) A. Hejmade, R. Davidson, P. Rozin: Exploring Hindu Indian Emotion Expressions. In: Psychological Science 11, 2000, pp. 183-187.

(5) Stephan Klein: Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen. München (Germany): Bassermann Verlag, 2018, pp. 18-19.

وازدادت القضية غموضًا بعد أن أصبحت اللغة الأدبية بدءًا من الفترة الإسلامية معبِّرة عن الأفكار الدينية، التي تربط حالة السعادة بالحياة الآخرة، بينما الحياة الدنيا عابرة، ولا يهم كيف يقضي الإنسان أيامها.

وبالرغم من وجود الألفاظ المتعددة الدالة في العربية على أشكال متباينة من المشاعر الإيجابية، مثل: "السعادة" و"الرضا" و"الحبور" و"الاطمئنان" و"السرور" و"الفرح" و"البهجة" و"المتعة" (أو الاستمتاع)، إلا أنها تعبر غالبًا عن حالات عابرة، وليست من بينها ألفاظ خاصة بالحالة الدائمة للإنسان، أو طبيعة نظرته إلى الحياة وإلى نفسه والبيئة من حوله. لكنه في العربية يوجد مصطلح خاص لوصف قَدَر الإنسان في هذا الجانب، هو "الحظّ" الذي يستخدم – وإن كان يرد أحيانًا للتعبير عن حالات ظرفية – للإشارة إلى كون الإنسان يتمتع بقدر كبير من السمات الإيجابية في الحياة، غير أنها سمة موهوبة للإنسان جينيًا أو صدفة، دون أن يكون له دور في تحصيلها.

وفيما يخص حقل هذا المفهوم، فقد كان طيلة الفترات السابقة لمرحلة التنوير مرتبطًا بالمضامين الأخلاقية. ولم يتغير بصورة جذرية إلا بعد الثورة الفرنسية، حيث قام الجمهوريون بعلمنة مفهوم السعادة، ليكون عنصرًا لا يرتبط جوهريًا بالأخلاق.[٦]

❖ ❖ ❖

(٦) لوك فيري: مفارقات السعادة – سبع طرائق تجعلك سعيدًا. ترجمة: أيمن عبد الهادي. بيروت: دار التنوير، ٢٠١٨م، ص ١٦.

تاريخ المصطلح

ربما تكون أقدم المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم هي الكلمة السنسكريتية أناندا Ananda وتتقاطع دلالاتها مع كل من النعيم والسعادة؛ ففي نصوص الأوبانيشاد، وفي فترات تسبقها أيضًا؛ يرتبط هذا المفهوم بسياقات توضح الحقيقة للباحثين عنها بكشف الذات من الداخل، لتصبح الحالة الروحية جلية وشفافة. كما أن هذا المصطلح يمثل تجسيدًا لتقاليد الأوبانيشاد التي تجعل المتعلم يسعى مخلصًا للبحث عن الحقيقة الروحية، وبمساعدة حدسه الذاتي يتوصل إلى مرحلة التنوير. وعندها يتخلص من دورات التناسخ والولادات المتكررة في هذا العالم الزاخر بأسباب البؤس والشقاء.[٧]

كما تساعد رياضة اليوغا الزاهد والمتنسك في تلك الفلسفة على التخلص من عوامل الشقاء، وهي ممارسة قديمة أثبتت فاعليتها في الخلاص من تلك العوامل السلبية، وتتمثل فاعلية هذه الطريقة من خلال سيطرة الإنسان على التنفس ووظائف الجسد الأخرى، وذلك من أجل استخدام خاصية التأمل بكل هدوء للاستغراق إلى الداخل من جهة، والوصول إلى إدماج الوعي الذاتي مع الوعي المطلق من جهة أخرى.[٨] وهذا هو ما ارتقى باليوغا من الرياضة الجسدية البحتة إلى الوسيلة الفاعلة في تصفية التفكير والوصول إلى التوازن النفسي، وإبعاد كل ما يشتت صفاء الذهن وعمق التفكير.

---

(7) Kim Knott: Der Hinduismus – Eine kurze Einführung. Aus dem Englischen übersetzt von Ekkehard Schöller. Stuttgart: Reclam, 2000, pp. 40-41.

(8) Heinrich von Stietencron: Der Hinduismus. München: C. H. Beck, 2001, p. 34.

أما عند البوذيين، فإن السعادة في أوج قمتها تتمثل في الوصول إلى حالة النيرفانا. فالبوذية لا تؤمن بخلود الروح وعدم فنائها، لكنها تقبل فكرة تناسخ الأرواح، واستمرارها بأشكال متعددة من حياة إلى أخرى، إلا إذا وصل المرء إلى حالة الاستقرار المسماة Nirvana. في هذه الحال يتوقف قانون الكارما، لتصبح روح الإنسان في سلام دائم، وراحة غير مسبوقة، لذلك تكون هدفًا أسمى للمؤمنين بهذه الفلسفة. وتتمثل مراحل السعادة في تلك المفاهيم بعبور الطريق الطويلة الوعرة، وليس بالاستقرار في أي مرحلة من مراحل الحياة.

وكان الحكيم والفيلسوف سيدارتا جوتاما Siddartha Gautama (٥٦٣-٤٨٣ ق.م.)، المعروف بلقب بوذا Buddha بعد شهرته، قد نذر نفسه للنظر في قضية "الهدف من الحياة"، مما جعله يسخِّر وقته وطاقته للبحث في تصورات السعادة، والفضيلة، والحياة الطيبة. فقد كان يتمتع في حياته المبكرة بنمط مُرفَّه من المعيشة، حيث كان يجرِّب كل ملذات الحياة الحسية، لكنه أدرك أن هذه الأوضاع ليست كافية بمفردها لجلب السعادة الحقيقية.

كما توصَّل إلى أن السعادة الحسية، التي ننغمس فيها من أجل تخفيف المعاناة، نادرًا ما تكون كافية للخروج من معاناة البشر، وإن حدث ذلك؛ فإن آثارها تكون مؤقتة. مثلما أنه قد اكتشف أن تجارب الزهد المبالغ فيها لها الآثار السلبية نفسها، ولا تقود إلى طريق أقرب لفهم كيفية تحقيق السعادة. وبهذا توصَّل إلى نظريته في الحياة، التي يطلق عليها "الطريق الوسط" بين "الانغماس في الملذَّات" و"كبح الشهوات"؛ وهو الطريق الذي يرى بوذا بأنه موصل للسعادة الحقيقية، أو "التنوير". ومن أجل بلوغ هذا الطريق قام باستبطان مفهوم العِلَّة في تجاربه الشخصية.

لاحظ بوذا أن المعاناة كونية؛ فهي مكوّن كلّيّ في الوجود، كما أن السبب الجوهري للمعاناة يكمن في الخيبات من عدم تحقق الرغبات والتوقعات. وهو

ينسب مصدر هذه الرغبات إلى "الوجدان"، وهي لا تشمل الرغبات الحسية والطموحات العالمية فحسب، بل أيضًا الغريزة الأكثر فطريّة للحفاظ على النفس. فإرضاء هذه الوجدانيات ربما يجلب نوعًا من الإشباع الإيجابي القصير، لكنه ليس هو السعادة بمفهوم الاطمئنان وراحة البال. وفي خطوته اللاحقة أكد بوذا في تعليله أن إلغاء تلك الوجدانيات سيحول دون حصول خيبات الأمل، وبذا يتم تلافي المعاناة. ولتحقيق هذا النوع من الترقي في قوة الإرادة، يلزم المرء التخلي عن الأنانية (ومفهوم الأنانية لديه ليس فقط ما يسعى إليه المرء عادةً من شروط الاطمئنان الذاتي، بل هو جعل الذات هي محور الأشياء)، وهي ما يطلق عليه في علم النفس الحديث "الأنا" (أو the ego).[٩] وربما يكون هذا الفكر هو منشأ المقولة المحرِّضة على اتباع سُبل السعادة بهجر "الأنا" أو التغلب عليها: "السعيد هو من يتغلب على الأنا لديه" (Happy is he who has overcome his ego) لتصبح شعارًا لنشاطات تطوير الذات في العصر الحديث.

وفي أقصى مسيرة أهداف الحياة ربما يصل المرء إلى مرحلة النيرفانا Nirvana، التي تمثِّل نهاية فترات الترقي في عتبات السعادة والانتهاء من دورة المعاناة في طريق الحياة الطويل. وقد استمرت هذه الفلسفة في جنوب آسيا، خاصةً في شبه القارة الهندية والجزر أو البلدان المتصلة بها ثقافيًا، ثم توسعت في شرق آسيا وجنوب شرقها حيث نافست الثقافات الأقدم منها في شرق آسيا مثل الكونفوشية والداوية.

وكان سقراط (٤٦٩ – ٣٩٩ ق.م.) قد اهتم بهذا المفهوم، وكان يرى بأن غاية الإنسان العُليا هي الوصول إلى السعادة، لكنه كان يعرِّفه بنفي ما لا يدخل ضمن مفهوم هذا المصطلح، مثل: الجمال أو القوة أو الثراء أو المجد، أو المظاهر

(9) The Philosophy Book. London: Dorling Kindersley Limited, 2011, pp. 31-32.

الخارجية المتعلقة بإشباع اللذات، ويحصره في حالة معنوية خالصة، تتمثل في التمسك بالفضيلة.(١٠) وبالطبع كانت الفضيلة عنده ترتبط بمصطلحات مدنية مثل المواطنة الصالحة، وقيام المرء بواجباته تجاه الآخرين، كما تعني الترفع عن الأخطاء المشينة ومزالق الشر التي تجعله يفقد منزلته داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

ومما يستحق الإشارة إليه، أن صاحب فكرة الذرات في الكون وطريقة تشكيلها الفضاء الفارغ، الفيلسوف اليوناني ديمقريطس Democritus (٤٦٠-٣٧١ ق.م.)، قد أسهم في موضوع السعادة من خلال نظريته، بأن الإنسان باحث عن السعادة بطبعه، إلا أنه بحث لا يصل إلى غايته، يضيع الإنسان في الطريق لأنه يجهل ذلك الدرب المؤدي إلى السعادة، هذا الجهل بالطريق الموصلة إلى حال أحسن هو سبب الفشل - هذا هو عينه رأي سقراط - وهكذا يلقي الإنسان باللوم على سوء حظه ليبرِّر جهله.(١١) فالمبدأ الأساس عند ديمقريطس هو البحث عن الانسجام والتوافق، فإذا طابق الإنسان بين هذا المبدأ وقدراته؛ حصل على الراحة. راحة الجسم هي الصحة، وراحة الروح هي الابتهاج، واللذة والألم هما من يحدِّد السعادة؛ مع هذا لا يمكن أن نقول إن ديمقريطس من دعاة مذهب اللذة "الهيدونية": السعادة المادية واللذات الحسية لا تساوي اللذات الروحية الأسمى.(١٢)

وبذلك لم يكن فيلسوف أثينا الذائع الصيت أفلاطون (٤٢٧-٣٤٧ ق.م.) هو أول من تحدث بصورة فلسفية عن مفهوم "السعادة"، كما هو السائد

(١٠) منى أبو زيد: نظرية السعادة، ص ١٣١.

(١١) وهنا تلتقي الدراسات المتعلقة بظاهرة السعادة مع تلك المتعلقة بالإيمان بالحظ والنحس والصدف في حدوث الوقائع.

(١٢) خالد الغنامي: السعادة الأبدية بين الدين والعلم والفلسفة. بيروت: مؤسسة الانتشار العربي، ٢٠١٩م، ص ٦٢.

في الدراسات المتعلقة بالموضوع؛ لكن المصطلح eudaemonia الذي قدَّمه الفيلسوف اليوناني لقي صدى قويًا في الفترة الكلاسيكية، وشاع بترجماته المتعددة في اللغات البشرية المختلفة. وقد ربط بين السعادة والعدالة، أو ما عُرِف في بعض محاوراته المتضمنة في كتابه الشهير "الجمهورية" بمصطلح الخير الأقصى أو الخير الأسمى.

أما الفيلسوف اليوناني الساخر ديوجين Diogenes (٤٠٤ - ٣٢٣ ق. م.) فقد وسَّع مفهوم سقراط للسعادة في التحيز للفضيلة ورفض إدراج الملذات المادية ضمن مقومات السعادة، لكنه تمادى في هذا الاتجاه إلى الحدود القصوى. فهو يرى بأنه من أجل الحصول على مقومات الحياة الجيدة، أو الحياة التي تستحق أن يعيشها الإنسان؛ فإنه من الضروري التحرر من القيود الخارجية المفروضة من المجتمع، ومن المثبطات الداخلية الناشئة عن الرغبة والمشاعر والخوف. ويتحقق ذلك - من وجهة نظره - من خلال الرضا بحياة بسيطة؛ تحكمها العقلانية والدوافع الطبيعية، وأيضًا بواسطة رفض التقاليد دون خجل، وكذلك ازدراء الرغبات وحب التملك والراحة. ويؤكد ديوجين، بأن الشخص الأكثر سعادة هو من يملك أكثر من غيره، لكنه يعيش في وئام مع إيقاع الحياة الطبيعية، متحررًا من التقاليد وقيم المجتمع المتحضر، ويرضى بالأقل.[١٣]

ينقل دانيال إفريت مقولة أرسطو (٣٨٤ - ٣٢٢ ق. م.) عن أستاذه أفلاطون أنه أول من اكتشف بصورة جلية، من خلال حياته الخاصة وأيضًا بواسطة طريقته في الكلام، أن معيار السعادة يتمثل في كون المرء طيبًا.[١٤] وقد اشتهر رأي أرسطو الذي اعتمد فيه على تحليلات أفلاطون، بأن المرء في سعيه إلى السعادة، وتحديدها في مجالات معينة، ينطلق مما يفتقده في حياته أو البيئة

(13) The Philosophy Book, p. 66.

(14) Daniel Everett: Language – The Cultural Tool. London: Profile Books, 2013, p. 186

التي يعيش فيها. فالفقراء ينظرون إلى الغِنى بوصفه أقصى درجات السعادة، بينما يتطلع قليل الحظ من العلم إلى أصحاب المعرفة بوصفهم من المحظوظين بقدر كبير من السعادة، وكذلك الحال مع المرضى الذين يتوقون إلى الصحة بوصفها منتهى المُنى في درجات السعادة. كما أكَّد أرسطو على أن السعادة ترتبط بفعل المعرفة، ما دامت هي فعل عقلي يرتبط بالتحصيل والتعود؛ هي ليست أمرًا تصنعه الطبيعة، فلا نولد سعداء، وإنما نصبح كذلك.

وكان أرسطو يعرِّف السعادة، بأنها معنى الحياة وغايتها، وهي الهدف الكُلي ونهاية الوجود الإنساني. وربما يكون هو أول من استخدم مصطلح "علم السعادة" بوصفه حقلاً جديدًا من حقول المعرفة، إلا أن مذهبه في الأخلاق كان وصفيًا أكثر منه علميًا يمكن تطبيقه على شؤون الحياة اليوميه. فهو يتسامى نحو "الخير الأسمى" الذي تحدث عنه أستاذاه، فقال: إنه فاعلية نفس الإنسان مشروطة بأن تكون هذه الفاعلية محكومة بالفضيلة وإذا وجدت النفس أمامها فضائل متعددة، فإن عليها أن تختار أرفع تلك الفضائل وأسماها. السعادة ليست ملَكة، إذ لو كانت كذلك لتحصلت لمن يرقد طول العمر، ولا تختلف حياته عن حياة النبات أو لمن ألمَّت به الدواهي؛ السعادة فعل ما، وهي فعل نختاره لذاته، وليس من أجل شيء آخر. فالحياة السعيدة التي يحياها المرء وفقًا للفضيلة، هي حياة جدّ واجتهاد، وليست حياة لهو وراحة. كما أن السعادة مراتب؛ أدناها السعادة الآتية من اللذة الحسية كالأكل والشرب والجنس، لاشتراك الجميع فيها، والرتبة العالية هي للتأمل الفلسفي؛ لهذا السبب صارت الفلسفة أخلص أنواع اللذات وأبقاها. ومن هنا نخلص إلى أن السعادة الإنسانية المثلى عند أرسطو هي حياة التأمل، لأن الإنسان عقل، قبل أن يكون أي شيء آخر.(١٥)

وقد ارتبط المصطلح في أدبيات اليونان بالحصول على قدرٍ كافٍ من

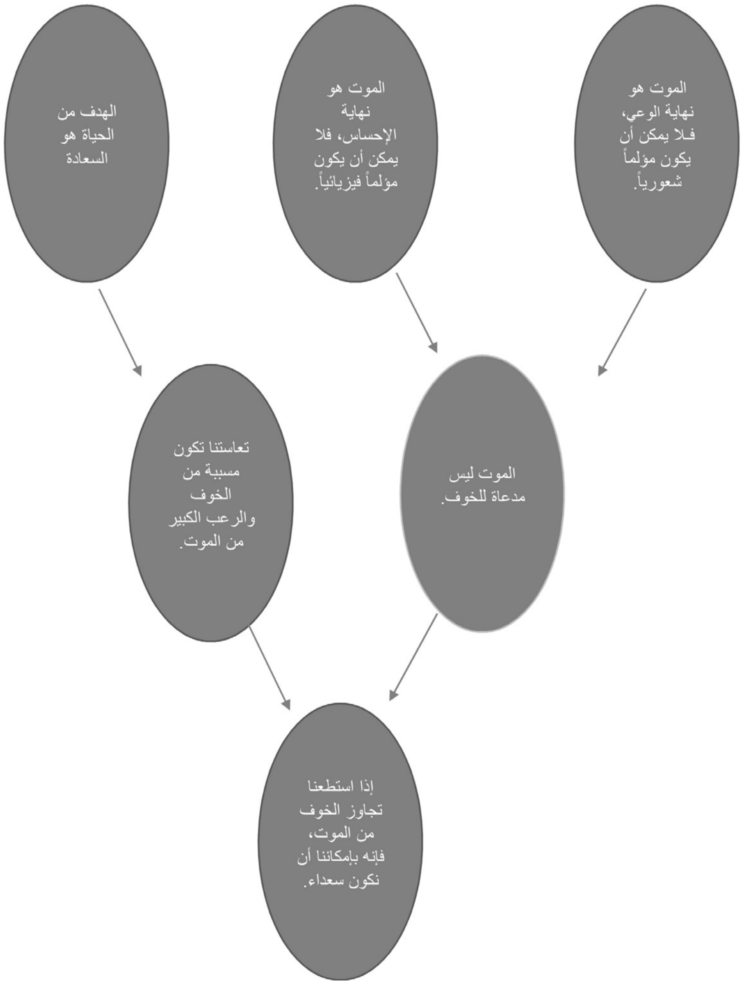
(١٥) خالد الغنامي: السعادة الأبدية، ص ص ٩٧- ٩٨.

المعرفة، لأن المعرفة في مجتمعهم كانت شأن النخبة التي تحظى بكل أنواع التمييز الطبقي والتبجيل الاجتماعي. وهي الفئة التي توظِّف عقولها في النظر إلى أمور الحياة وطرق التعامل معها؛ وهو ما يعني أنهم لم يكونوا ينظرون إلى السعادة بوصفها معطى طبيعيًا، بقدر ما هي نتيجة الجهد الذي يبذله المرء للترقي في درجاتها.

ففي المدرسة الإبيقورية، كان مركز فلسفة السعادة يتلخص في النظرة إلى راحة البال والهدوء بوصفهما الهدف الرئيس في الحياة. فقد كان إبيقور Epicurus (٣٤١ - ٢٧٠ ق. م.) يرى أن السعادة والألم هما جذور الخير والشر، كما أن القيم الكيفية في الحياة مثل الفضيلة والعدالة هي التي تبعد الناس عن تلك الجذور؛ فمن المستحيل أن يعيش المرء حياة سعيدة دون أن يتمتع بالحكمة والنبل، أو ينشد العدالة دون أن يعيش في سعادة. لكن الإبيقورية أصبحت تُفهم في الغالب خطأً، بأنها تعرِّف السعادة من خلال تحقيق اللذة الجسدية، أو أنها لا تعترف بغير المحسوسات المادية. فمن يتأمل في نظرية إبيقور بتمعن، يجده يؤكد على أن السعادة العظمى لن يمكن الحصول عليها إلا من خلال المعرفة والصداقة، واتباع نمط حياة معتدل يتسم بالتحرر من الخوف والألم. فقد جعل الارتباط قويًا بين حالات السعادة واتباع الفضائل السائدة في المجتمع من جهة، إضافة إلى تجنب الرذائل التي يزدريها المجتمع من جهة أخرى؛ لذا فإنها تكون حصيلة الجمع بين اللذات الجزئية في الماضي والحاضر والمستقبل. وتتحقق في نظره السعادة عند الفوز بأطول لذة وأعظمها، وتجنب الألم بكافة أشكاله.

وقد تمثلت فلسفة إبيقور المميزة بشأن السعادة فيما يتعلق بالخوف (من الموت على وجه الخصوص)، حيث أنتج نظرية تتعلق بتلك العلاقات التي

تربط بين السعادة والخوف والموت على النحو التالي: [(١٦)]



- الشكل (١) -

الجدير بالذكر أن إبيقور قد بقي وفيًا لمعتقداته إلى آخر حياته؛ حيث وصف اليوم الأخير من حياته بوصفه يومًا سعيدًا، لكونه عاش دون خوف من الموت، وهو الأمر الذي تبناه في نظريته الفلسفية. لكنه قد جرى تجاهل أفكار إبيقور لدى

(16) The Philosophy Book, pp. 64- 65.

أغلب التيارات الفلسفية لعدة قرون؛ إلى أن ظهرت مرة أخرى على السطح في القرن الثامن عشر ضمن النظريات التي طرحها كل من "جيريمي بنتام" و"جون ستيوارت ميل". غير أن التطور الفعلي للمذهب الإبيقوري قد حدث في أواخر القرن الثامن عشر، عندما استعارت مبادئه الدولة الناشئة آنذاك في العالم الجديد، وأصبحت مفردات إبيقور من الكلمات الرئيسة في صياغة إعلان استقلال الولايات المتحدة الأمريكية. حيث تصدرت مصطلحات: "الحياة"، "الحرية"، "إشاعة السعادة" (life, liberty and the pursuit of happiness) في ديباجة ذلك الإعلان.

أما المدرسة الرواقية (stoicism)، فقد سلك مؤسسها زينون (٣٣٢ - ٢٦٥ق.م.) اتجاهًا مختلفًا بالنظر إلى السلوك الإنساني في الحياة؛ حيث تتحقق السعادة عندما يكون المرء على وفاق مع الطبيعة، لأنه جزء منها ومتأثر بكل أوضاعها. فهو يشعر بالسعادة إذا كان متلائمًا مع البيئة من حوله، ومتماهيًا مع الأوضاع المختلفة التي تفرضها ظروف الحياة.[١٧] وكانت تعاليم الفلسفة الرواقية تسعى إلى فهم كيف يمكن أن نصبح سعداء في عالم يزداد بؤسًا وكآبةً كل يوم. وحدَّدوا الظروف المحيطة بحياة الإنسان بأنها نوعان: خارجي (external) لا يمكننا التحكم به، وداخلي (internal) نستطيع الإحاطة به وتغيير مساره، فكان تركيزهم على هذا النوع الثاني الذي يمكننا التحكم به وتغيير معطياته، مما يجعلنا قادرين على تحقيق درجة عالية من الحياة السعيدة. وقد حرص الامبراطور الروماني الفيلسوف الرواقي ماركوس أوريليوس Marcus Aurelius على تثبيت المبادئ الرئيسة لمفاهيم التأمل meditation المتعلقة بالجانب الداخلي من ظروف حياة الإنسان ضمن الفلسفة الرواقية في المجلد الضخم الذي كتبه في ١٢ جزءًا، وتتمثل في كل من: ١- الهدوء، ٢- الحضور الفاعل، ٣- المرونة في استعادة الحيوية والنشاط بسرعة مهما حدث من معوقات.

أما السعادة في الفكر الإسلامي، فقد كانت تربط كثيرًا بالعناصر غير الحسية،

(١٧) منى أبو زيد: نظرية السعادة، ص ١٣٢.

أو تتخذ أشكالاً من التعميم بألفاظ شمولية وغير محددة الدلالة، كما هي الحال في وصف الفارابي (ت ٩٥٠ م) للسعادة بأنها "من الخيرات أعظمها خيرًا، ومن بين المؤثرات آثر وأكمل من كل غاية سعى الإنسان نحوها".[١٨] ولهذا سمَّى السعادة المبنية على الثروة أو الكرامة أو الصحة "السعادة المظنونة". ويعدُّ الفارابي السعادة غاية في ذاتها، ما دامت تُطلب لذاتها بعيدًا عن أي مصلحة. فهي لا ترتبط عنده بإشباع لذة بدنية، لأن هذا هو فعل مشترك مع الحيوان؛ لذا يصبح الفعل العقلي التأملي هو ما يميز الإنسان. فالسعادة عنده هي لذة عقلية وليست لذة حسية، لكن الفارابي كان دائمًا يتساءل: كيف تحصل هذه السعادة، ما دامت غير متوفرة في عالم الحس والإحساس ؟ فنحن لا نولد سعداء، وإنما نصبح كذلك، وهو ما يعني ممارسة فعل التفكير والتأمل والاحتكام إلى المنطق، لأن السعادة لا تحدث إلا بجودة التمييز بين الصحيح والخطأ. ويمكننا القول إن "السعادة إذن عند الفارابي، هي أن يحرِّر الإنسان نفسه من المادة، حتى تصير النفس عقلاً كاملاً . فالسعادة برأيه تأتي عن طريق الحكمة والتأمل، التي تؤدي بالإنسان إلى الابتعاد عن الأعمال السيئة وعن الشهوات وشرورها".[١٩] لكن التدرج في درجاتها موجود أيضًا لدى الفارابي، تمامًا كما هو لدى اليونان "أننا بهذا الكمال يحصل لنا الكمال الأخير، وذلك هو الصناعة القصوى، وهو الخير على الإطلاق، وأن كل ما يؤثر لأجل نفعه في بلوغ السعادة، وكل ما عاق عنها بوجه فهو شر. إن المدينة الفاضلة التي يتعاون أهلها على بلوغ الكمال الأخير الذي هو السعادة القصوى...".[٢٠]

ويتضح أثر فلسفة أرسطو في تحديد مفاهيم السعادة عند فلاسفة المسلمين، إذ نرى أن "ابن مسكويه" يقسِّم السعادة على مذهب أرسطوطاليس

(١٨) الفارابي: التنبيه على سبيل السعادة، تحقيق: سحبان خليفات، الأردن، ١٩٨٧م، ص ١٧٨.
(١٩) ناجي التكريتي: فلسفة الأخلاق عند الفارابي. عمّان (الأردن): دار دجلة، ٢٠١٢م، ص ٦٣.
(٢٠) المرجع نفسه، ص ٧٠.

إلى خمسة أقسام: [٢١]

١. صحة البدن ولطف الحواس.

٢. الثروة والأعوان.

٣. أن تحسن أحدوثته في الناس وينشر ذكره بين أهل الفضل

٤. أن يكون منجحًا في الأمور.

٥. أن يكون جيد الرأي صحيح الفكر سليم الاعتقادات.

ويفرِّق ابن مسكويه (ت. ١٠٣٠م.) بين نوعين من السعادة، النوع الأول: سعادة أدنى، وهي السعادة الخلقية، وهذه ليست غاية في حد ذاتها، بل هي وسيلة لتحقيق غاية أعلى منها... والنوع الثاني: السعادة القصوى والخير المطلق؛ وهي أرقى من السابقة بكثير، لأنها تمس الإنسان من حيث هو كائن عاقل، وهي غاية مقصودة وليست وسيلة لغاية أسمى، فهي غاية الغايات.

وترتبط السعادة عند ابن مسكويه بالجسد والنفس في آنٍ واحد؛ فلا بد من التعرض للألم لتحقيقها، فمثلاً حتى نشعر بلذة الطعام لا بد أن نشعر بألم الجوع، وحتى نشعر بسعادة المال لا بد من العمل بتعب حتى تحصيله.

وتجسِّد تقسيمات ابن مسكويه ما كانت عليه آراء الفلاسفة اليونان في مدارسهم المختلفة؛ إذ نراه يصف الفلاسفة من أساتذة المعلِّم (وهو اللقب الذي يطلقه العرب على أرسطو) بالحكماء: "وأما الحكماء قبل هذا الرجل، مثل فيثاغورس وبقراط وأفلاطون وأشباههم، فإنهم أجمعوا على أن الفضائل والسعادة كلها في النفس وحدها؛ ولذلك لمَّا قسَّموا السعادة جعلوها كلها في قوى النفس التي ذكرناها في أول الكتاب وهي: الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة. وأجمعوا على أن هذه الفضائل هي كافية في السعادة، ولا يحتاج

(٢١) أحمد بن مسكويه: تهذيب الأخلاق. بيروت: مطابع دار مكتبة الحياة، ١٩٦١م، ص ٨٣.

معها إلى غيرها من فضائل البدن ولا ما هو خارج البدن ... وأما الرواقيون وجماعة من الطبيعيين فإنهم جعلوا البدن جزءًا من الإنسان ولم يجعلوه آلة كما شرحناه فيما تقدم؛ فلذلك اضطروا إلى أن يجعلوا السعادة التي في النفس غير كاملة، إذا لم يقترن بها سعادة البدن وما هو خارج البدن أيضًا، أعني الأشياء التي تكون بالبخت والجد".(٢٢) لكنه أمر غريب أن يصف السعادة - حسب آراء الفلاسفة اليونان - بأنها شيء ثابت غير زائل ولا متغير، وهي أشرف الأمور وأكرمها وأرفعها. ويحدِّد أسمى هذه الدرجات بما يُطلق عليه "السعادة العظمى"، وهي التي - وفقًا لآراء الفلاسفة - تكون في النفس وحدها، دون البدن.

وفي فترة عصر النهضة كان الفيلسوف الفرنسي ميشيل دي مونتان (١٥٣٣ - ١٥٩٢م) متميزًا في نظرته إلى السعادة، حيث يطالب الإنسان بألا ينتظر بسلبية تلك السعادة التي تعد بها السماء، وإنما عليه أن يجاهد لتحقيق سعادته على الأرض.

وقد كان للعلاقة الوثيقة بين العقل والسعادة في الدراسات الكلاسيكية دور في تبني الفيلسوف الهولندي باروخ سبينوزا (١٦٣٢- ١٦٧٧م) المذهب الذي أسماه "الميمونية أو المحظوظية" (Blessedness)؛ ويتمثل في أن الإنسان عليه أن يعي مكونات الطبيعة، من أجل أن يحصل على أعلى مرتبة من الحرية والخلاص. ينطلق من أن البهجة هي مدخل العقل إلى الحالة الأكثر مثالية، وأن الألم هو المعبر إلى الحالة الأكثر تدنيًا. وبهذا نكون قد قطعنا الطريق نحو اختيار كون السعادة طموحًا ذاتيًا، وسبيل تحقيقها منوطًا بالفرد نفسه؛ إذ لا يمكن أن يشارك المرء أحدٌ في تحديد آليات اشتغال عقله، إلا إن سلَّم مفاتيح العقل إلى آخرين طوعًا. وقد شدَّد على أن السعادة هي الأخلاق، وأن الوصول إلى السعادة يكون عن طريق المعرفة.

ومع إرهاصات عصر التنوير ارتبط تصنيف السعادة بمستوى الفضائل في

(٢٢) المرجع نفسه، ص ٨٤.

حياة الإنسان، فلم تعد سمة يتصف بها الإنسان بمعزل عن مقاصده الأخلاقية. وقد برزت مقولات الفيلسوف الألماني "إيمانويل كانط" في هذا الجانب بوصفها محددة للتلازم القسري بين إيمانيات المرء والتزامه بالمحتوى الأخلاقي من جهة، وشعوره بالسعادة جرَّاء تحقيقه ذلك المستوى من جهة أخرى. وكان يرى أنه ينبغي ألا نبحث عن السعادة بوصفها شيئًا مستقلاً، وإنما يجب أن تكون نتيجة لإتباع التزام أخلاقي صحيح، تحددها الحياة الأخلاقية التي نعيشها في الدنيا؛ أي أن السعادة عند كانط متصلة بالفضيلة.

ينطلق كانط من أن العقل لا يمكن أن يسهم في السعادة، فالأداة التي تناسب هنا هي الغريزة؛ العقل يصلح للتأمل في اللحظات السعيدة التي تحظى بها طبيعته وتقديرها، وفي رأيه، أن العقل كلما انغمس في متعة الحياة والسعادة، ابتعد عن تحقيق الرضا الحقيقي. فالسعادة لديه نموذج خيالي من وحي الخيال لا العقل، وبالتالي فإن فكرة السعادة ضرورية باعتبارها كُلاً مطلقًا، وحدًا أقصى من تحقيق راحة البال في الحالة التي يكون المرء عليها في الحاضر. ولا يتصور كانط وجود السعادة دون أداء الواجب الأخلاقي، إذ إنه مع أداء ذلك الواجب يرتاح الضمير ويسعد المرء بحياته.

واختار كانط الفصل بين تحقيق السعادة وتحقيق الفضيلة، ثم انحاز كُليةً لتحقيق الفضيلة التي أرادها أن تكون قانونًا شاملاً يصلح لكل البشر. السعادة ليست ندًا للفضيلة في حال الخصومة بينهما؛ فالسلطة والغنى والجاه والرضا عن الذات هو ما نسميه السعادة. كلها تولِّد ثقة زائدة بالذات، وتتحول في الغالب إلى أمنيات؛ إذ إن الإرادة الحسنة تكون الشرط اللازم حتى بالنسبة لما يجعلنا جديرين بأن نكون سعداء. فلكل إنسان سعادته، ونتيجة لذلك سيكون من المستحيل أن توجد قوانين للسعادة بحيث تكون لها صفة أو صورة كلية تنضوي تحت المبدأ الأخلاقي الحقيقي الذي يصلح للجميع.[٢٣]

---

(٢٣) خالد الغنامي: السعادة الأبدية، ص ص ٢٤٤ – ٢٤٧.

المصطلح في علم النفس الإيجابي

يتفق علماء النفس على أن السعادة مجموعة من المؤشرات السلوكية، التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين.

وفي مطلع التسعينات من القرن العشرين قام عالم النفس في جامعة ويسكونسن ريتشارد دافيدسون Richard Davidson بتجربة علمية؛ قام فيها بعزل مصادر المشاعر الإيجابية والسلبية في الدماغ البشري. فقد لاحظ الأطباء منذ فترة طويلة، أن الأفراد الذين يتعرضون لأضرار في الجزء الأمامي الأيسر من أدمغتهم (القشرة قبل الجبهية اليسرى left prefrontal cortex) يفقدون أحيانًا، وبصورة مفاجئة تمامًا، أي إحساس بالمتعة في حياتهم. وفي هذا الشأن بالذات، رأى دافيدسون أن يكون منطلق علم أعصاب السعادة. فقد ألصق مجسات الكترونية حساسة electroencephalogram (EEG) حول فروة رؤوس المتطوعين، ليقيس النشاط الكهربائي في أدمغتهم. ثم أطلعهم على مقاطع من أفلام قصيرة مصممة، لكي تثير لدى مشاهديها إما السعادة أو الانشراح أو الاشمئزاز. ووجد أن المقطع المثير للسعادة لدى المتطوعين يتمثل في مشهد الأطفال المبتسمين، حيث يثير نشاطًا أكبر في منطقة القشرة قبل الجبهية اليسرى من الدماغ؛ بينما كانت صور الرُّضَّع المشوهين قد أثارت نشاطًا واضحًا في القشرة قبل الجبهية اليمنى. وذلك يدل بصورة قاطعة على أن أدمغة الأشخاص الذين خضعوا للتجربة تحتوي خارطة للمشاعر.

وفي وقت لاحق قام دافيدسون بحصر نتائج المتطوعين، مستخلصًا مشاعر كل واحد منهم، ثم عمد إلى إدخالهم واحدًا بعد الآخر إلى جهاز fMRI (functional

(Magnetic Resonance Imaging)، وهو جهاز يحدِّد نشاط الدماغ من خلال تتبع مستويات تزويد الدم بالأكسجين في مناطق الدماغ المختلفة، مما ينبئ عن اختلاف مستويات المغناطيسية في كل منطقة. وتوصل إلى أن الأشخاص الذين يرون أنفسهم سعداء يتجه النظام العصبي لديهم في ضخ الدم إلى منطقة القشرة قبل الجبهية اليسرى، أكثر من الجانب الأيمن. وفي دراسة أخرى دفع الباحثون مفحوصيهم إلى تقويم أوضاعهم وتسجيل أمزجتهم كل عشرين دقيقة خلال يوم التجربة، كما يعطون عينات دم كل ساعتين. وكان التلازم واضحًا بين مستوى تصنيف الأشخاص لأمزجتهم ومستوى تركيز الكورتيزول (وهو الهرمون المرتبط بالتوتر والقلق) في دمائهم؛ كلما كان التصنيف أسوأ، كان تركيز الكورتيزول في الدم أعلى.[٢٤]

ومما تؤكده التجارب العلمية ظاهرة مطابقة وصف المرء لنفسه مع وضعه الفعلي، فيما يخص السعادة؛ حيث أصبحت قضية صدق الأشخاص عن نفسهم في هذا الشأن من الأمور المُسلَّم بها. فإذا أردت أن تقيس مقدار سعادة الناس، فاسألهم عن شعورهم ببساطة.[٢٥] فأغلب الأشخاص الذين يقولون للباحثين بأنهم سعداء، لا ينقلون الواقع بصدق فحسب، بل هم محقين في ذلك.

وتردِّد أدبيات علم النفس الإيجابي مقولة أصبحت شعارًا لهذا الحقل العلمي، أن السعادة "خيار شخصي"، مما يجعل الراغبين فيها مضطرين للتوازن بين

(24) Charles Montgomery: Happy City – Transforming Our Lives Through Urban Design. Penguin Books, 2015, p. 29.

(٢٥) فكثير من الدراسات أثبتت أن الناس الذين يقولون عن أنفسهم بأنهم سعداء، يكونون أقرب إلى ذلك من خلال وصف أصدقائهم لهم، وأنهم أقرب إلى الاستجابة لطلبات المساعدة من الآخرين، وأقل غيابًا عن مقر العمل، وأقل دخولاً في حالات الجدل السفسطائي، وأقل الناس بحثًا عن استشارة نفسية. فهم يعيشون حياة أطول، ويحصلون على تقويم أعلى في مستوى الصحة العقلية.

المسعى نحو تحقيقها، والانخراط في السلوك الاستهلاكي، وما يتبعه من محاولات جعل الذات هي مركز الكون في الحياة المعاصرة، مما يجعل أغلب المنجذبين لتلك النماذج يتصفون بالأنانية الشديدة وعدم النظر إلى جوهر الأشياء.

وإذا تحققت السعادة لدى الفرد، فيكون لها آثار قوية على سلوكه، منها: التفكير الإيجابي؛ حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرًا لأنفسهم، وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أخرى.

وقد أصبحت مصطلحات حديثة مثل: The Good Life (في الإنجليزية على سبيل المثال) مقابلة للمصطلح الكلاسيكي Eudaemonia.[٢٦] ويجمعهما المصطلح الشامل "السعادة" الذي يتعلق فقط بتصنيف وتسمية ما نحن بصدد فعله.

وما يعد فاعلاً في إطار السعادة وفقًا لرائد علم النفس الإيجابي مارتن سيليجمن هي ثلاثة أنواع مختلفة من نظم الحياة: الأول هو أن يعيش المرء نمطًا منفتحًا على البهجة الممكنة (حياة المرح)، التي تحتوي على التمتع بكثير من المشاعر الإيجابية قدر الإمكان، وتعلّم المهارات التي تضاعف تلك المُتَع. ويمثله النموذج الأمريكي في هوليوود؛ حيث نقضت الأفكار الكلاسيكية السائدة منذ أرسطو، ومرورًا بسينيكا وفيتجنشتاين، التي كانت تعد ممارسة المرح شيئًا من الابتذال.

(26) Martin Seligman: Eudaemonia, The Good Life. In: The Mind- Leading Scientists, explore the Brain, Memory, Personality, and Happiness. Edited by John Brockman. New York: Harper& Perennial, 2011, pp. 155- 157.

النوع الثاني هو الحياة الجيدة (eudaemonia)، بأن يمارس المرء درجة عالية من الانخراط في النشاطات المؤدية إلى الرضا (حياة الالتزام)(٢٧)؛ وهو ما يعنيه كل من أرسطو وتوماس جيفرسون بمتابعة السعادة. وهما لا يعنيان الابتسام والقهقهة بأصوات عالية؛ فأرسطو يتحدث عن سرور التأمل، والانتشاء بالمحادثات الجيدة. فلم يكن أرسطو يذكر شعور العبوس ولا إثارة العواطف أو النشوة الجنسية؛ بل يناقش حالات الحوارات المجدية والتأمل المفيد. فعندما يكون المرء في حالات إيجابية من الحياة الجيدة، فإن الزمن يتوقف، حيث يشعر المرء وكأنه في داره، ويجري إيقاف الوعي بالذات (الشعور باتحاد مع الموسيقى).

فالحياة الجيدة تحتوي على الجذور التي تقود إلى التدفق (flow). فهي تقوم أولاً على معرفة ما هي مصادر القوة لدى المرء، لكي يقوم بإعادة صناعة حياته مستخدمًا تلك العناصر أكثر من ذي قبل، وكذلك إعادة تصميم العمل والعلاقة الرومانسية والصداقة ووقت الفراغ والأبوّة أو الأمومة، مع إدراج الأشياء التي يكون المرء فيها متفوقًا ضمن الأولويات. وما يحصل عليه الإنسان من جراء ذلك ليس استعدادًا فطريًا للضحك كثيرًا، بل إن ما يتوفر له هو التدفق (flow)، وكلما أدرج أعلى نقاط القوة لديه، كلما حصل على المزيد من ذلك الشعور في حياته.

النوع الثالث يكون من صنع الإنسان، وهو متابعة معنى الحياة المتمثل في التعلق بأشياء أكبر من المرء نفسه (الحياة المجدية)؛ فالنفس ليست هي الجانب الجيد فيما يخص المعنى؛ فكلما تعلق المرء بمصداقية بأشياء أسمى؛ كلما حصل على مزيد من معنى الحياة. ويتابع بعض باحثي علم النفس الإيجابي تقصي جوانب التوازن في الحياة، التي تسهم بصورة جوهرية في السعادة

(27) M. Joseph Sirgy & Jiyun Wu, The Pleasant Life, the Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life?”. Journal of Happiness Studies. Apr2009, Vol. 10 Issue 2, p. 183.

الشخصية، بسبب محدودية عامل الرضا، الذي يمكن للناس أن يستقوه من مجال حياتهم المفردة. لذلك يذهب باحثو هذا الاتجاه إلى أن مستوى السعادة ليس متوقفًا على عوامل تنتجها الجينات الموروثة والحظ والأوهام أو تجاهل العوامل السلبية المثبطة فحسب، بل إنها يمكن أن تُتعلَّم وتزدهر بالتعود على آلياتها المكتسبة. وبالنسبة لعلم النفس الإيجابي فإن السعادة هي الشعور الذي ينشأ عندما نفعل شيئًا تكون منطلقاته من مصادر قوتنا وفضائلنا.

أما التدفق فإنه يتمثل في حالة التركيز القوي الذي يحدث خلال مرحلة التحدي، والنشاطات الموجهة إلى الهدف الرئيس من الحياة. ويمكن الوصول إليه من خلال قضاء الأوقات الممتعة في الممارسات الرياضية والاستماع إلى الموسيقى، وكذلك بواسطة القراءة والمحادثات الجيدة. وفي حقيقة الأمر لا توجد طُرق مختصرة لتحقيق التدفق؛ بل لا بد للمرء ضرورة من الانخراط بكل ما يملك من قوة من أجل الوصول إلى وضع يوصف بأنه "الحياة الجيدة".

وفيما يخص أبعاد هذا المفهوم إدراكيًا، لننظر إلى تحليل الفيلسوف المعاصر جون سيرل، الذي اعتنى بـ"التجربة البصرية، التي تمثل، جنبًا إلى جنب، مع الجنس والأطعمة والأشربة الجيدة، أحد الأشكال الرئيسة للسرور والسعادة في الحياة. وهناك أشياء أخرى نعتبرها من المسلمات، وهي مصادر لمتع هائلة إذا كلفنا أنفسنا عناء التفكير فيها؛ كالحركة الجسدية الحرة والقدرة على الكلام، على سبيل المثال. ونحن نعامل هذه الأشياء جميعًا، جنبًا إلى جنب مع التجربة البصرية، على أنها من المسلمات؛ فلا نقدر قيمتها بقدر ما نفعل مع المصادر الأخرى للمُتع الحسية الغامرة".[٢٨]

---

(٢٨) جون ر. سيرل: رؤية الأشياء كما هي – نظرية للإدراك. ترجمة: إيهاب عبد الرحيم علي. سلسلة عالم المعرفة ٤٥٦. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، يناير ٢٠١٨م، ص ١١.

كما ذهب بعض الفلاسفة في تعريفهم للسعادة إلى التفريق بينها وبين الشعور بالفرح وغيره من الأحاسيس العابرة، حيث أشار إلى ذلك الفيلسوف أندري لالاند Andre Lalande: (نجد تعارضًا بين السعادة واللذة والفرح، وكل الإشباعات العابرة أو الجزئية المتعلقة بالحساسية، وذلك لأن السعادة تعبِّر عن طابع كُلي، ولا يجب خلط المفهوم بينه وبين اللذة والهناء).

ويتفق معه في الرأي هنري برجسون Henri Bergson معتبرًا أن الفرح شعور مقترن بالوهم في كثير من حالاته، ولا يؤدي بالتالي إلى العيش في السعادة الكُلية.

كما يرى جون ديوي John Dewey أن السعادة مقرونة بالأمن أو الهروب من الخطر في عالم مليء بالمخاطر.

أما لونوار Lonoir فقد ربط السعادة بإيجاد معنى لحياتنا، فهذا المعنى الذي يتوصل إليه الإنسان سيصبغ كل الوجود من حولنا بالسعادة. لكن هذا المعنى ليس شيئًا محددًا بعينه ينطبق على الجميع. فمعنى الحياة يختلف من شخص إلى آخر.

❖ ❖ ❖

الفصل الثاني

مصادر السعادة وأوضاعها

من الواضح من خلال المؤشرات أن تأثير السعادة ليس محصورًا في العقل فحسب، بل يتعداه إلى التأثير في البدن وجميع وظائفه البيولوجية، وفي المقابل تؤدي مشاعر التعاسة إلى الإخلال بكثير من الوظائف الحيوية من خلال الإفراط في إفراز بعض الهرمونات الخاصة بحالات الطوارئ، أو النقص في الدفع بهرمونات ضرورية لعمليات التوازن واستمرار الدورة الطبيعية لجسم الإنسان. ومثل هذه العمليات تؤدي مرة أخرى إلى اعتلال نفسي، قد يفضي إلى حالات توتر واكتئاب؛ فتصبح حينها مسببات المشاعر السلبية متعددة المصادر، ويدخل المرء في دوامة يصعب الخروج منها.

ويذهب علماء النفس إلى أن كل أحدٍ يمكنه أن يصل إلى مستوى جيد من السعادة، إذا سعى إليها بواسطة اتباع المبادئ الموصلة إليها؛ فهي – من وجهة نظرهم – حالة نفسية أكثر من كونها أمرًا موضوعيًا، ويعتمد نصيب المرء منها على مواقفه من الحياة، وطريقة تعامله مع ظروفها.[٢٩]

وفي هذه القضية يُطرح دائمًا السؤال الوارد في هذا السياق: هل السعادة وضع قائم، أم هي إجراء للوصول إلى ذلك الوضع ؟ فإن كانت وضعًا، فإنها تصبح أمرًا مرتبطًا بالشخصية؛ وإن كانت إجراءً، فإنها يمكن أن تسير في مجريات مختلفة، حسب الطريقة التي يتعامل بها الأفراد مع بيئتهم، ومع ظروفهم الداخلية، الناشئة عن ذواتهم، والخارجية الصادرة من محيطهم الحياتي. وإذا أخذنا ذلك في الحسبان، وحللنا الأمر من واقع التطور والتعقيد البشري، فيمكننا

(29) David Watson: High Five. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 194.

أن نفهم، كيف أن السعادة تنبني على المستوى الفردي وكذلك على المستوى الاجتماعي في إجراءات متعاقبة. ومن وجهة نظر علم النفس التطوري، فإن الانخراط الاجتماعي أو الفردي يعدان ببساطة وجهين لعملة واحدة. اسأل طفلاً: لماذا أنت سعيد ؟ أو اسأل شابًا يافعًا: لماذا أنت سعيد ؟ أو اسأل راشدًا السؤال نفسه! فالسعادة تمثل وضعًا غير منتهٍ، في حال كانت التطورات تأخذ مجراها، وتنمية تلك التطورات تعني تسهيل وصول السعادة. لكن ماذا تعني بالضبط تلك السعادة ؟ من ضمن ما تعنيه: بناء جسور بين الآثار والمشاعر والملاحظات والأفعال والقيم ومصادر القوة وطرائق السلوك والبشر والمجتمعات، لكن تلك الجسور لا تبني نفسها بنفسها، بل لا بد من أن يقوم أحد ببنائها.[٣٠] فالسعادة – كما يصفها كبار المفكرين والفلاسفة والمتصوفة – لا تأتي من الخارج، بل تنبع من الداخل؛ فالسعادة الحقيقية توجد في صغائر الأمور من الحياة، إذا قام المرء بالاستمتاع بكل لحظة فيها، ونظر إلى الجانب الإيجابي في كل تلك الأمور التي تصادفه.[٣١]

❖ ❖ ❖

(30) Teresa Freire: Kinder weisen uns den Weg. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 161.

(31) Leon R. Garduno: Immer die falsche Wahl. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p.157.

مصادر السعادة

يعد تصنيف مصادر السعادة الشخصية عملاً شائكًا أكثر مما نتوقع، ولعل أولى المشكلات التي تواجهنا في هذه القضية هي كيفية تحليل الأشياء إلى مكوناتها، فهل نركز على العلاقات، أو الأصدقاء والعائلة، أو المجتمع، أو الحُب ؟

وتختلف النظرة الثقافية إلى مصادر السعادة الاجتماعية من بيئة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر، في اعتماد متعلقات السعادة الخاصة بكل منها. ومنها على سبيل المثال في بابوا (غينيا الجديدة)؛ فقد يعتمد مصدر السعادة الاجتماعية على عدد طيور الكاسواري التي يمتلكها المرء في تلك البلاد.

لكن المصادر الرئيسة للسعادة السائدة في الأدبيات العلمية لدراسة الموضوع، التي يُطلق عليها سوارس (SOARS) (٣٢) تتلخص في الجوانب الخمسة التالية:

١. الأمان (security)

٢. النظرة الشخصية (outlook)

٣. الاستقلالية (autonomy)

٤. العلاقات (relationship)

٥. النشاط الماهر والهادف (skilled and meaningful activity).

---

(٣٢) دانيال هيبرون: السعادة - مقدمة مختصرة جدًا، ترجمة: ابتسام محمد الخضراء. الرياض: العبيكان، ٢٠١٦م، ص ٧٨.

- الأمـــان

يعد عنصر الأمان الحد الأدنى لحاجات السعادة، إذ إنه مع الشعور بالتهديد لا يمكن أن يحس المرء بالسعادة.

وهناك ثلاثة أنواع من الأمان تحظى بأهمية لدى الإنسان في العصر الحاضر؛ أحدها الأمان المادي، لكنه غير مرتبط طرديًا بوفرة المال، بل بوجود ما يحتاجه المرء منه في تسيير أمور حياته. وفي كثير من الفلسفات القديمة والدراسات الحديثة يُنظر إلى المال أحيانًا بأنه ينزع الشعور بالسعادة مع كثرته أو اهتمام المرء به كثيرًا، كما ينصح بذلك الأبيقوريون والرواقيون وأيضًا البوذيون... والنوع الثاني هو العامل الاجتماعي، ويُقصد به شعور المرء بالأمان في علاقاته وتفاعله مع أفراد المجتمع. ويحظى هذا العامل بأهمية خاصة، لأن الإنسان بطبعه كائن اجتماعي... والعامل الثالث هو أمان المشروع، ويعني الشعور بالأمان في أثناء تنفيذ مشروعات رئيسة في حياة الإنسان، وهي الالتزامات والأهداف التي يحدِّدها المرء في حياته، حيث تمثِّل جزءًا من هويته وتقديره لنفسه. قد يكون المشروع مهنة أو شريكًا جيدًا، أو علاجًا لمرض ما. وقد ينجح المرء في مشروعه أو يفشل، وتصبح خشيته من الفشل سببًا رئيسًا للتعاسة؛ فالمرء يُعرّف بمشروعه، ويتوقف شعوره بتقدير الذات على أدائه في هذا المشروع. فإذا أخفق غلبه شعور بأنه فاشل، ولا شك أنه شعور سيء جدًا، وكذلك الحال بالنسبة إلى القلق المصاحب للشك في احتمال الفشل.

ومن العناصر المهمة لاكتمال الشعور بالأمان حديثًا هو الشعور بامتلاك الوقت الكافي لأداء ما يتعين على المرء القيام به. وقد يفضي ضيق الوقت غالبًا إلى الحالة التي يُدعى فيها الشخص متوترًا، وبوجه عام لا يميل الأشخاص الذين يفتقرون إلى الوقت الكافي، والذين يستحوذ عليهم التوتر المزمن إلى أن يكونوا سعداء. فالتوتر يقوض أركان السعادة، ويتغلغل في النفس كالأمواج

تاركًا صاحبها غاضبًا جدًا وقلقًا وغافلاً عن كل ما هو جيد من حوله؛ فالتوتر يُفقد المرء متعة حياته وجمالها، علمًا بأن القليل من الضغط جيد نسبيًا، لكن التوتر والسعادة أمران لا يلتقيان بسهولة.

وبالرغم من أن الأمان أمر مهم للسعادة، إلا أن التمتع به دائمًا قد لا يكون كذلك، فقد يجعلنا الأمان المفرط راضين وكسالى ومتراخين وضعفاء، وقد يعوق تطور الشخصية. فالطفولة الوادعة المدللة الخالية من الأخطار هي وصفة لبالغ غير سعيد، وغير قادر، وغير راغب في المثابرة وقت الأزمات، وغير مستعد لمواجهة حالات الالتباس والأخطار والإحباط والعثرات التي تتخلل الحياة اليومية، فيفضي ذلك إلى نشوء أولاد مترددين غير منطلقين، بحاجة إلى رعاية كبيرة من الوالدين في مرحلة البلوغ.

- النظرة الشخصية

تطرح كُتب المساعدة الذاتية أعدادًا كبيرة من النصائح على غِرار: السعادة خيار، والأمر برُّمته متعلق بموقفك!. وبالرغم من سعة المفاهيم المرتبطة بمثل تلك المقولات، فإن هناك دورًا للشخص في تحديد درجة سعادته، على الأقل مع انتفاء الموانع الرئيسة التي تعوق توفيرها. فنظرتنا تسهم بفاعلية في تحديد مدى سعادتنا، صحيح أننا نتحكم في مواقفنا، لكنه تحكُم محدود نوعًا ما، إذ تضغط العوامل المؤثرة فينا وفي قرارنا، وعلى الرغم من ذلك لدينا مجال رحب لتغيير نظرتنا، واستخدام طرائق تجعلنا أكثر سعادة.

وبذلك يمكننا بذل مزيد من الجهد للتحكم في أحوالنا الداخلية، وهنا يشير "ماتيو ريكار" إلى التأمل الصارم بتعبير "تدريب الذهن". وليس غريبًا أن يطلق عليه المعلقون لقب "الرجل الأكثر سعادة في العالم". وبالرغم من أن هذه التسمية مبالغ فيها، فإنه استحقها بعد دراسة أثبتت أن لديه أنماط سعادة

ملحوظة في نشاطه الذهني. وفي واقع الأمر أظهر ريكار قدرات استثنائية للوعي الذاتي والسيطرة في عدد من الدراسات، ووصف التجارب الانفعالية وصفًا دقيقًا عجيبًا حين اختبرها على استجاباته الجسدية. وقد عمد الباحثون في إحدى الدراسات إلى تعريضه لضوضاء صاخبة تشبه صوت إطلاق ناري في أثناء تأمله، لكنه أبدى رد فعل بسيطًا، ولم يتحرك قيد أنملة.[٣٣]

ويوجد مفهومان مهمان في قضية النظرة الشخصية والسعادة، هما: الإيجابية والقبول. أما الإيجابية فلا يلزمها طول شرح وتفصيل، ويقصد بها تركيز المرء على الإيجابيات، والاستمتاع بملذات الحياة الصغيرة، والنظر إلى هذه الحياة نظرة متفائلة، واستسهال صعاب الأمور، وترك النفس على سجيتها، حتى لو بدا المرء سخيفًا أو مغفلاً. وأما القبول فيعني عدم شعور المرء بالقنوط واليأس، حين تكثر العثرات والمشكلات، ومحاولة تقبّل الأمور كما هي، والتكيف معها ما أمكن؛ وهو ما يكون من خلال توقع الأسوأ، وعدم التفاؤل كثيرًا.

كما يوجد في النظرة الشخصية جانب مهم جدًا، هو الاهتمام بالآخرين. فقد أكد الباحثون في هذا المجال إلى ميل الأشخاص الذين يهتمون أكثر بالآخرين إلى أن يكونوا سعداء. ذلك أن حالة السعادة تدفع هؤلاء إلى أن يكونوا اجتماعيين أكثر؛ إذ إن مساعدة الآخرين عامل يعزز مفهوم السعادة كثيرًا. وقد أفاد عالم النفس مايكل أرجايل Michael Argyle بأن الرقص وحده هو الذي يتفوق في هذا المجال على العمل التطوعي والخيري من بين الأنشطة الترفيهية الأخرى.

وأخيرًا يأتي في النظرة الشخصية قضية التحفيز الداخلي في أي عمل يعمله المرء أو حتى في شؤون حياته اليومية، فالشخص الذي يتفاعل في عمله بوازع داخلي، ومحبة لعمله؛ يكون أكثر سعادة بأدائه من الآخرين الذين يقومون به من أجل المال أو الترقيات، وغيرها من الأهداف المرحلية التي لا تخص العمل

(٣٣) المرجع نفسه، ص ٨٦.

نفسه. وتقوى عملية التحفيز الذاتي كلما قلَّل المرء ارتباطه بالأشياء العينية التي يمتلكها أو يسعى إلى امتلاكها، وكان تركيزه أكثر على القيمة الكبرى لمراحل الحياة المختلفة.

- الاستقلالية

يعد تحكم المرء في قراره مصدرًا مهمًا من مصادر السعادة، فالأشخاص القادرون على اتخاذ قراراتهم وحدهم دون أي ضغوط خارجية ينزعون إلى الشعور بالسعادة كثيرًا، وربما يتمتعون بصحة نفسية أفضل نتيجة استقلاليتهم. فهي أحد أهم أنواع الحرية تلك المتعلقة بتقرير المصير، وتولي المرء شؤونه وحده، والتحرر من الإكراه والتدخلات والضغوط من الآخرين.

وهناك نقد يوجه إلى الاستقلالية، بوصفها تمثِّل وجهة نظر غربية ضيقة، فالمثالية الفردية لا تناسب كثيرًا من الثقافات. وتشير الانتقادات إلى عدم سيادة نمط الفردية الغربية في كثير من المجتمعات العالمية، ففي كثير من مناطق العالم في آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية يُعرِّف الناس أنفسهم بعوائلهم ومجتمعاتهم، ويسعون إلى الوفاء بالقواعد والتوقعات الاجتماعية، ولا يكترثون للخصوصية وإرضاء الذات بالقدر نفسه.

ومع ذلك، فإن لدينا جوانب مهمة يمكن التحكم فيها في حياتنا؛ فأن يكون المرء مسؤولاً عن شؤون حياته الاعتيادية يولِّد في نفسه شعورًا غامرًا بالسعادة أكثر من حصوله على سلع ثمينة مثلاً؛ لأننا نخوض مواجهات يومية مع مناحي الحياة الاعتيادية، وحتى في المناطق التي يفتقر المرء فيها إلى حرية الاختيار الكاملة، فإنه يستطيع أن يكون مستقلاً، ويتخذ القرارات وفق منظوره الخاص من دون أي ضغوط خارجية.

- العلاقات

كانت فرقة البيتلز تردِّد في أغنيتها الشهيرة أن كل ما نحتاج إليه هو الحُب وهي بذلك لم تبتعد كثيرًا عن الواقع؛ فأهمية العلاقات لسعادة البشر أشبه بأهمية الماء للسمك. ولعل العلاقات هي أهم ما يلزمنا في سعينا للسعادة، وهي العلاقات بالعائلة والأصدقاء والمجتمع، لأنها تتيح لنا تبادل التهنئة والمسرات في المناسبات جميعًا، ما يوطِّد أواصر العلاقات بين الأفراد. فالحديث إلى الآخرين ومشاركتهم أفراحهم مصدر رئيس من مصادر السعادة. وقد أفادت الدراسات التي تُعنى بمشاعر الناس في الأنشطة الاجتماعية المختلفة أن الأشخاص - الانطوائيين ضمنًا - يمرون بتجارب انفعالية إيجابية في أثناء وجودهم بصحبة الآخرين، إذ يُصنف التواصل الاجتماعي دائمًا من الأنشطة الممتعة جدًا. كما يؤكد المتخصصون أن العلاقات الوطيدة المفضية إلى أكبر قدر من السعادة هي تلك العلاقات المتميزة بالفهم المتبادل، والرعاية واحترام الآخر. وسواء أكان التفاعل والمشاركة داخل إطار العلاقات الوطيدة أم خارجها، فإن إحساس المرء بالمعاملة الحسنة المتبادلة يولد لديه بالطبع شعورًا بالسعادة.

وتعد الثقة أفضل مؤشر للصداقة والعلاقات الاجتماعية؛ فأن يحظى المرء بشخص مقرَّب إليه يعني أنه أهل للثقة؛ يتبادلان الأفكار والهواجس الشخصية. وتنبع أهمية الثقة من كونها تمنح المرء شعورًا بالأمان، فمن خلالها يشعر المرء أنه مقبول ومحبوب ومحمي بشبكة من الناس المستعدين للتضحية بمصالحهم من أجله. ويعد امتلاك المرء هذا النوع من الأمان دواء ناجعًا للمِحن والشدائد، وشبكة آمنة تصعب الحياة من دونها، وبحسب وجهة النظر المثالية، فإن توافر الثقة بين أفراد المجتمع يمنح الجميع شعورًا بالأمان.

- النشاط الماهر والهادف

لا شك في أن للنشاط أهميته، ولكن ليس أي نوع من النشاط؛ فأن يمضي المرء يومه في أداء مهمة مملة فارغة ومكررة هو أمر لا يمت إلى السعادة بصلة. وقد لاحظ أرسطو هيكلية النشاط المولد للسعادة، ورأى أن أفضل حياة مثيرة للسرور هي الحياة المفعمة بالنشاط الهادف الفاضل. وهو يقصد بذلك الإفادة من قدراتنا في أنشطة قيمة وأداءها على نحو جيد، ولا يكون الرفاه من هذا المنظور مجرد حالة نحققها، بل أمر نفعله؛ فقد يكون النشاط سببًا لتطوير قدراتنا ومهاراتنا، ويولد العيش على هذا النحو أقصى قدر من السعادة التي يمكن تحقيقها.

ويبدو أن البحوث قد أثبتت صحة اعتقاده؛ إذ تحمل الأنشطة المفضية إلى السعادة في طياتها ميزتين، نجدهما في وجهة نظر أرسطو، هما: النشاط الماهر، والنشاط الهادف، فمثلاً عند أداء نشاط ما بصورة جيدة، تنشأ حالة من الحماس، وتمثِّل هذه الحالة أعلى مرتبة من مراتب السعادة، خاصة إذا كان النشاط ينطوي على تحدٍّ، ويدفع المرء إلى اختبار مهاراته إلى أقصى حد. ومن ذلك على سبيل المثال: العزف الجميل على أداة موسيقية، والأداء الرياضي الجيد. وبعبارة أخرى عرّف أرسطو المتعة بأنها "نشاط خالٍ من المعوقات". ولا يكون الناس سعداء عند أداء هذا النشاط المفعم بالحماس والحيوية فحسب، بل إن اختبار هذا الحماس بصورة متكررة يعزز جانب السعادة، حتى لو أحجم المرء عن أداء النشاط نفسه.

ولعل أحد الأسباب الرئيسة لارتباط المال بالسعادة هو ما توفره الوظائف ذات الأجور الجيدة من تجارب حماس منتظمة، فضلاً عن منح الأشخاص فرصة لممارسة قدراتهم ومهاراتهم. علمًا أن ممارسة المهارة لا يؤثر كثيرًا في السعادة، إذا لم يكن النشاط قيّمًا أو هادفًا؛ فمثلاً قد يشعر محامٍ بدفقات من

الحماس في أثناء دفاعه المتمرس عن قضية غير نزيهة لعميل بائس، لكنه قد يشعر بالإحباط والاكتئاب في نهاية المحاكمة. وقد تمنح ألعاب الفيديو أيضًا الحماس لمن يلعبها، لكنها لا تمنحه الرضا الكافي؛ فلكي يكتمل الحماس لنشاط ما، يجب أن يكون لهذا النشاط معنى واضح لصاحبه.

لذلك يكون لمعنى النشاط أهمية كبيرة؛ فمعظم الأنشطة الهادفة تتضمن مشاركة فاعلة، أو رابطًا بين الناس والأشياء التي تهمهم. فلا ينشأ إحساس بالإنجاز الانفعالي إلا عن طريق هذا النوع من النشاط؛ إذ تتطلب الحياة الحافلة مشاركة الأشخاص والأشياء التي تهمنا مشاركة فاعلة.

❖ ❖ ❖

السعادة الجمعية

هناك هامش واسع جدًا بين التخيلات للواقع، غير الخاضعة لقيود المطابقة مع عناصر الواقع، وبين الآليات الذهنية المنطلقة من تجارب ذاتية، أو من مجمل التجربة الإنسانية، التي تكرَّست من خلالها مجموعة من الضوابط المؤسِّسة لنواة صلبة من مضامين المعلومات وعوامل التفاعل بينها، في إطار شمولي يحقق القاعدة المعرفية المشتركة بين البشر المتآلفين في بيئات عيش مشتركة أو ثقافات متقاطعة. فكثير من الناس لا يدرك أن ممارساته وحالات التفاعل بينه وبين الآخرين تترك آثارًا في محصلة تجاربه؛ تجعله مختلفًا في نظرته إلى الأمور، التي كانت مدار تلك الممارسات أو التفاعل الاجتماعي، كما تضيف إلى مخزون الذاكرة لديه من الارتباطات الوجدانية، والقدرة أو الرغبة في ربط الأفكار الجديدة بما يوجد لديه من قبل من أفكار أو إرهاصات تتعلق بتلك الموضوعات، بشرط أن يكون متخليًا عن الأحكام المسبقة وضيق الأفق الذي تصنعه الأيديولوجيات في الأذهان.

فالمرء السوي والمتوسط في قدراته الذهنية يكون قادرًا على استنتاج مجموعة من الروابط المنطقية من خلال سيل الأفكار، التي تلج إلى مراكز المعالجة الذهنية أثناء تفاعله مع الآخرين وتبادله الحوارات الفكرية معهم. كما تنشأ لديه بعض الارتباطات العاطفية مع عدد من المصطلحات الواردة في تلك السياقات، مما يثير لديه شيئًا من التماهي الوجداني مع مضامينها. والأمر نفسه يحدث على صور متعددة من الهواجس النفسية والمخاوف والتوترات لدى معالجته بعض المضامين، التي تنشأ في سياقات اجتماعية معينة ذات أثر – من وجهة نظره – في الماضي أو المستقبل الفردي أو الجمعي. ففي كثير

من الحوارات الثنائية أو الجمعية لا تعطي المفردات فيها دلالات آنية ومحددة، بل تؤخذ من سياق قولها، ومن الوضع النفسي والعلاقة الإنسانية مع منشئها. وفي المحصلة لا يكون المحتوى الإخباري فيها مهمًا، بقدر ما تثيره المقاصد المستقاة من الموقف والسياق التاريخي والاجتماعي، إضافة إلى رغبات أو مخاوف المتلقي، التي يدرجها دون وعي منه في استنتاجات الدلالة والمقاصد لتلك الأقوال الواردة في سياق شفهي أو كتابي؛ ومن ذلك فهمه دلالات التحذير من مشكلات أو أخطاء جسيمة، أو حتى الوعود المبطنة بأشياء إيجابية، إن كان مصدر القول صاحب سُلطة سياسية أو إدارية أو اجتماعية.

وما يساعد المتكلم أو الكاتب، الذي يحرص على إبلاغ أكثر من المحتوى الحرفي للقول، أن هناك دائمًا خلفية من المعطيات السياقية المشتركة المتعددة والمعقدة، والتي ليست في وعينا دائمًا، لكننا قادرون على استنتاجها بوسائل مختلفة، ولو في غياب المؤشرات المباشرة الدالة عليها. إذ إنه مع تكرارها في الثقافة نفسها تصبح من الضمنيات المفهومة في كل نوع من الأقوال، التي يلجأ إليها أصحاب الخبرة في هذا المجال من الأدباء والسياسيين المحترفين والإعلاميين الحاذقين والمحامين المهرة. فالإشارة دائمًا إلى القرائن، دون التصريح المباشر بها، يعطي قيمة أكبر للقول، لأن المتلقي يكتشف هذه القرينة بنفسه، أو يظن بأنه هو من توصل إليها بتفكيره، حتى لو كانت جاهزة أمامه من خلال صياغة بارعة في الإشارة إليها. وبالطبع يُستثنى من هذه الحالات الطبيعية أولئك الخاضعون للأحكام المسبقة أو الأيديولوجيات المعطِّلة لقدرات الذهن على الاستنتاج والتفكير المنطقي؛ إذ تكون المُسلَّمات لدى مثل هذا النوع من البشر جاهزة، وتحول الأيديولوجيا المسيطرة عليه دون إعادة النظر فيها.

وهناك دور تقليدي متعارف عليه للثقافة ينشأ من منطلق حماية أفراد المجتمع المنتمين إلى تلك الثقافة، لكنه يصبح ذا صبغة شوفينية في أغلب

حالاته، خاصةً عندما تعلو قيم الاعتزاز بالقومية أو صفة أخرى دينية أو عرقية ذات تمييز عنصري. ففي مسيرة التطور البشري؛ ونتيجة لتعرّف البشر بالتدريج على عزلتهم المفزعة في الكون وفُرصهم الضئيلة في النجاة من الكوارث؛ قاموا بتطوير الأساطير والمعتقدات، من أجل تحويل القوى التدميرية غير المنضبطة في فضاء الكون إلى نماذج محسوبة العواقب، أو على أقل تقدير يمكن فهمها. إذ تعدّ الوظيفة الرئيسة للثقافة هي حماية المنتمين إليها من الفوضى، وتوفير المغزى من الحياة لهم، وبالتالي ضمان أن يكون النجاح حليفهم، حيث إن كل أنواع المجتمعات المختلفة تعتقد بالطبع أنها تعيش في مركز الكون، ولديها ميزة استثنائية خاصة بها، تمكِّنها من العبور بأقصر الطرق إلى المستقبل. وبغير مثل هذه الثقة بذلك التفضيل الاستثنائي، كان سيكون الأمر صعبًا جدًا، أن تعرِّض نفسها لضربات القدَر الفوضوي (أو مجابهة تلك القوى التدميرية غير المنضبطة).[٣٤]

ودائمًا تكون لطُرق التفكير والتعامل بين أفراد المجتمع في المحيط المباشر سواء كانت تضامنية بين عناصر المجموعة، أو حمائية إقصائية للآخرين؛ دورٌ كبير في صناعة مفاهيم السعادة الجمعية، وجعلها مطلبًا فرديًا لكل مكونات المجتمع، وعنصرًا رئيسًا في التخطيط المستقبلي عند السياسيين والمفكرين وممثلي الشعوب. فقد أصبحت أعداد متزايدة من الأمم تحرص على هذا الجانب كثيرًا، وتدخله في سياساتها ووعودها الانتخابية، كما أنشأت بعض البلدان تبعًا لذلك الاهتمام المتصاعد إدارات أو وزارات خاصة بتلك الشؤون. وفي جوانب الرصد لتلك الجهود والاهتمامات اعتنت بعض قنوات الإعلام المختلفة بمتابعة التقدم فيها، والمنافسة بين الأمم في سجلات السعادة المقدمة للشعوب. وكذلك أصبحت الساحة مهيأة لتنافس عناصر الفن –

(34) Mihaly Csikszentmihalyi: Flow – Das Geheimins des Glücks. Übersetzt von Annette Charpentier, Stuttgart: Klett – Cotta, 2017, pp. 29- 30.

الأغاني على وجه الخصوص – في جلب السعادة للمجتمعات، أو التعبير عن الذائقة الشعبية الجمعية لهذا المفهوم. ففي تصنيف دولي كبير للأغاني التي تتعلق بموضوع السعادة في نصوصها حازت هذه الأغنية على أعلى النسب في الاختيار بوصفها أسعد أغنية في العالم. وهي تقول في نصها الأصلي:

Are you ready for some fun?
You and me and everyone
This is the happy, happy, happy song
We gonna sing it all night long
This is the happy, happy, happy song
So let's smile
This is the happiest song
In the world …

والنص الإنجليزي يقارب - دون جرسه الموسيقي بلغته الأصلية - النص العربي التالي:

هل نحن مستعدون للمرح ؟
أنت وأنا وكل فرد
هذه الأغنية السعيدة السعيدة السعيدة
سنغني طيلة الليل
هذه الأغنية السعيدة السعيدة السعيدة
دعنا نتبسم
هذه أسعد أغنية في العالم.

لكن مجلة دراسات السعادة نشرت دراسة عن ٢٣٠٠٠٠ أغنية ألفت منذ ١٩٦٠م، وكانت النتيجة أن الأغاني أصبحت تتميز مع مرور الزمن بمزيد من الحزن، ربما كان منطلق هذا الاتجاه أن الحياة ليست حفلة مرح مستمرة، وأن

الابتسامات المستمرة طوال اليوم يمكن أن تؤدي إلى آلام في الوجنتين، بل إن هناك من أكد أن قراءة كُتب عن السعادة يمكن أن تجلب شيئًا من الكآبة. ومن هنا بدأت التساؤلات: هل السعي إلى السعادة حق للإنسان، أم واجب عليه تجاه نفسه ومن حوله ؟

وقد أسهبت الدراسات في أن الناس في كل مكان لديهم الحق في الحصول على نصيب من الأمور والمقومات التي تسهم في سعادتهم (بدأت صياغة الفكرة تصبح سياسية!)، وأن الحكومات عليها واجب توسيع رقعة السعادة للشعب الذي تحكمه. لكن مستوى الحصول على السعادة يبقى فرديًا، لأن السلطات لا يمكنها أن توفر بعض العوامل التي تقود إلى مستوى أعلى في سلّم الترقي فيها، ولا أن تمنع عوامل أخرى سلبية تقود إلى إدخال التعاسة على الإنسان إذا تمادى فيها (على المستوى الأُسري وفي علاقات الصداقة والعمل، وفي الطموح الخيالي في بعض الحالات وعدم الرضا عن الأوضاع الحياتية أو الاستمتاع لأي سبب من الأسباب). فخدمات التعليم والصحة وتوفير الوظائف المناسبة باستمرار، وحماية الناس والبيئة من الأخطار، والاهتمام بمتطلبات الحياة الضرورية الأخرى، ودفع عجلة التنمية إلى الأمام من وظائف الحكومات المفترضة في كل بلاد؛ وهي من عوامل الاستقرار النفسي للأفراد، والإحساس بالاطمئنان إلى حياتهم ومستقبلهم. لكن جزءًا كبيرًا من البناء على تلك العوامل لتحقيق حياة سعيدة متوازنة يقع على كاهل الفرد، وربما تتمدد المسؤولية إلى الأسرة وطُرق التربية قبل ذلك، وكذلك إلى مؤسسات المجتمع المختلفة من مدارس وإعلام وفنون (بما فيها نوع الأغاني المنتشرة والأفلام والمسرحيات المقدمة في الساحة الثقافية)، إضافة إلى الحس الجمعي تجاه استقلالية الفرد وحقه في الاستمتاع بحياته كما يشعر بأنها تجلب له مزيدًا من المتعة، وبالطريقة التي يرى بأنه يحقق ذاته فيها؛ سواء كان عملاً في وظيفة أو دراسة في تخصص، أو هواية وممارسات يومية وخيارات في الحياة. لذا أصبح تحقيق

مطالب السعادة الجمعية من الاهتمامات المستجدة على المستوى السياسي والاجتماعي.

فقد كان الاهتمام قديمًا بسعادة الفرد؛ وربما الأُسرة في أقصى الأحوال؛ هو السائد عند تناول مفهوم السعادة، لكن مفهوم نشر السعادة في المجتمعات أصبح همًّا متزايدًا ومطلبًا قويًا لدى الشعوب في العصر الحديث، بل إنه أصبح من دلائل نجاح بعض الحكومات أو ممثلي الشعوب في البرلمان ما تحققه الحكومات، أو يطالب به الممثلون السياسيون في المجالس المنتخبة من عوامل إسعاد الجماعات التي يمثلونها.

وفي تقرير لمجلة National Geographic أنجز فريق متخصص بحثًا ميدانيًا في عدد من بلدان العالم، ليصل إلى أكثر البلدان تمتعًا بمعيشة الناس فيها حياة أطول، وأكثر صحة بدنية ونفسية. وانتهى الفريق العلمي إلى أن هناك بعض المواطن في هذا العالم قد تحققت فيها العوامل الثلاثة للسعادة، التي تشكِّل مجتمعة ما يطلق عليه "المتعة الدائمة"، وهي:

١. السرور ٢. تمثل الغرض من الحياة ٣. الفخر بالإنجاز

وكانت الاستبانات تحتوي أسئلة عن مدى تكرار ابتسامات الناس، أو ضحكاتهم، أو شعورهم بالمتعة خلال الساعات الأربع وعشرين الماضية. ويشير الأكاديميون في هذه المقاييس إلى ما يُطلق عليه eudaimonic happiness، وهو المصطلح المشتق من الكلمة اليونانية القديمة الدالة على "السعادة". حيث كان التصور قد أصبح مشهورًا بسبب تحليل أرسطو له، الذي كان يرى أن السعادة الحقيقية تأتي فقط من حياة ذات معنى، وذلك من خلال عمل ما يستحق أن يُعمل.[٣٥]

(35) Dan Buettner: The World´s happiest places. National Geographic, November 2017, p. 37.

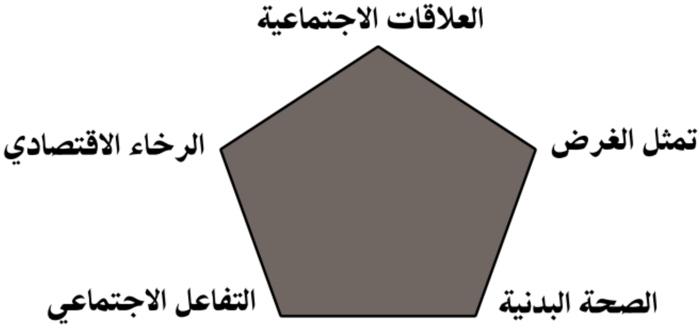
وكانت معايير التقويم في ذلك التقرير تعتمد على قائمة من عشر درجات لقياس مدى النجاح في تحقيق مستوى معين من "المتعة الدائمة". وكلما حقَّق أحد البلدان درجة مرتفعة على هذا المقياس، كلما كان أقرب إلى وصفه بالمتقدم في درجة السعادة، ويطلق الخبراء في هذا الشأن مصطلح "السعادة القيمية" على هذا القياس.

وقد راعى الفريق العلمي في البحث عن تلك المواضع الأكثر سعادة في العالم القاعدة الذهبية المعيارية في شعور الناس بالارتياح، وجاءت سنغافورة على رأس قائمة بلدان العالم في مدى رضا الناس عن حياتهم فيها، وإحساسهم بالسعادة مدفوعين بالعوامل الستة التالية:

١. نمو اقتصادي قوي
٢. توقعات حياة صحية جيدة
٣. جودة الحياة الاجتماعية
٤. كرم في التعامل
٥. ثقة متبادلة
٦. حرية في تبني نمط الحياة الذي يروق للفرد.

ولم تكن هذه العوامل قد تحققت بالصدفة، بل كانت نتيجة جهود مكثفة لحكومة البلاد، وكونها ذات ارتباط وثيق بالقيم الثقافية فيها. وهذا يؤكد أن أسعد الأماكن هي التي توفر السعادة للناس، الذين يعيشون فيها. وقد تبنى هذا الفريق في تصنيف بلدان العالم المقياس الخماسي للسعادة، ومدى ما يتحقق منه في أي بلد للقاطنين فيه، كما يتضح من خلال الشكل التالي: [٣٦]

(36) Ibid., p. 43.



- الشكل (٢) -

وكانت أكثر النماذج تمثيلاً للسعادة هي الجماعة المتماسكة، التي يكون الناس فيها مدفوعين بمهمة ناجحة، مع رؤية واضحة للحياة الجيدة، حتى وإن لم يجر تطبيقها بعد بالكامل. ويكون محورها الأعمدة الثلاثة للسعادة: السرور، وتمثل الغرض من الحياة، والفخر بالإنجاز.[٣٧]

❖ ❖ ❖

(37) Ibid., p. 59.

أوضاع السعادة

كثير من الناس يتمنون إعادة شريط الحياة، ليستمتعوا بكل جزئياتها، مما جرى في الماضي، وكانوا يعدونه آنذاك مملاً وقليل القيمة والفائدة؛ حيث كانوا يرغبون باستمرار في لف شريط الزمن، لتمضي الأحداث بسرعة، ويصلوا إلى المراحل اللاحقة من حياتهم. وفي مرحلة متقدمة من فترات الحياة يرون اللذة والبهجة في تلك اللحظات، التي كانوا يتمنون انزياحها بسرعة. وهذه في الواقع ليست حالات فردية، ولا وضعًا خاصًا بمجتمع من المجتمعات، بل تكاد تكون سمة عامة لأغلب البشر على اختلاف البيئات الاجتماعية التي عاشوا فيها.

بل إنه حتى في المجتمعات القديمة، كان بعض المؤرخين والفلاسفة قد نقلوا أوضاعًا وحالات مشابهة لما نتحدث عنه فيما يمكن أن نطلق عليه "الفردوس المفقود"، حين يحنُّ المرء لما مضى من الزمان، ويتذكر بشوق مكابدة المعاناة، ومدى الارتياح الذي يحس به بعد انقضاء أي من حالاتها. وقد نقلت لنا "أسطورة سيسيفوس" تلك المعاناة، التي كان يكابدها سيسيفوس، الذي أصبح مرغمًا بعدما حلَّت عليه لعنة الآلهة على دفع الصخرة الكبيرة نحو قمة الجبل كل يوم؛ فكان يدفعها في كل صباح من جديد صعودًا نحو القمة، قبل أن يراها تعود منحدرة في مساء اليوم نفسه. لكن ذلك لم يثنه عن استمرار المحاولة، والقيام بالعمل من جديد في اليوم التالي. وفي الواقع ربما يكون مغزى الأسطورة أكثر نحو مداومة الإرادة، وعلو الهمة، وعدم الاستسلام للمحبطات من الظروف والمواجهات، لكنها أيضًا تعطي إشارة إلى الإحساس بلذة الإنجاز، حتى وإن كانت ظروف أخرى ستحيله إلى الصفر تقريبًا.

وفي تحليل منطقي بسيط لذلك النمط من الحياة، وهو مثال أيضًا لنمط البسطاء في هذا الكون، فإنه نمط يتسم بالملل، حيث إنه يقوم بالأعمال الشاقة يومًا بعد يوم دون إنجاز يذكر، لكن المعول في دواخل النفوس لحالة سيسيفوس (وإسقاطًا على بقية البسطاء المنذورين لذلك التعسف)، هو على ما يشعرون به بعد انتهاء عملهم، وفي حُكمهم هم على أنفسهم. حيث يقول عنه الفيلسوف الفرنسي ألبير كامو في تحليله لفلسفة الحياة لدى البسطاء: (إن حياة سيسيفوس يمكن أن تكون سعيدة رغم العناء الذي يواجهه، فهو رجل لديه هدفه اليومي، ويقوم بتحقيقه على أحسن وجه يستطيعه).(٣٨) فما الذي يجعله أقل في حالات تكدر المزاج عن غيره ؟

في الواقع أن حياة أصحاب هذا النمط تتسم بخلوها من الغضب، حيث يتبنون إنجازات كل يوم، ويجدون معنى في حياتهم دون قلق على مستقبل أطفالهم، أو ما سوف تفكِّر به الأجيال القادمة. فهناك محددات لشعورهم بالارتياح والسعادة تتمثل في ثلاثة جوانب؛ أحدها كونهم لا يعرفون مصدرًا للقلق مما يجعلهم يسيرون على سجيتهم في الحياة، والثاني غياب الانشغال بالماضي مما يبعدهم عن منغصات أحداثه ومحاولات إصلاحه أو التماهي مع بعض أفكاره، والثالث رفضهم للخوف من المستقبل حيث يبتعدون عن توقعات قد تدفعهم إلى تفاؤل كاذب أو تشاؤم محبط.

وفي كل تلك الأوضاع التي يعيش فيها نمط البسطاء ينساقون إلى رفض أهداف المهنة، والتمتع بكل يوم يأتي كما هو. مثلما أنهم يعيشون المحبة مع الناس من حولهم والمودة لكل عناصر البيئة المحيطة بهم، دون تأفف أو تعالٍ على أي من مكوناتها، وهو ما يدفعهم إلى الضحك باستمرار والمرح مع المحيطين بهم.

(38) Daniel Everett: Language- The Cultural Tool, p. 323.

لكن بعض الناس غير قادرين - بأثر من تكوينهم الجيني - على معايشة التجارب المتعلقة بحالات "التدفق"[٣٩] (الشغف أو الانغماس الوجداني) المؤدية إلى أوضاع متعددة من الشعور بالسعادة، مثلما يصف الأخصائيون النفسيون أولئك المصابين بالشيزوفرينيا، أنهم غير مؤهلين للفرح؛ فهم يعانون من أعراض ما يسمى anhedony؛ والمصطلح يعني: "عجز عن الاستمتاع". وهذه الأعراض تبدو متداخلة مع ما يطلق عليه علماء النفس: "فائض الإثارة"، إذ يظهر وكأن المصاب بها محكومًا عليه، بأن يلاحظ إثارة غير مهمة - سواء كان يريد ذلك أو لا يريده - بوصفها معلومات بحاجة إلى معالجة. وتوصف حالات العجز المفجعة هذه لدى المصابين بالفصام، بأنهم يحاولون إبعاد أشياء بعينها عن الوعي لديهم. وقد وصفها بعض المرضى بقولهم: (تحدث لي أشياء ببساطة، ولا أستطيع أن أتحكم في مسار الأحداث. فيبدو أني لا أتمكن من السيطرة على الأمور، وأحيانًا لا أستطيع حتى التحكم فيما أفكر فيه. كل شيء يأتي إلي بسرعة، فأفقد الرؤية الشاملة، مما يجعلني أتعثر في فهم مسار الأحداث؛ حيث أهتم بكل شيء في الوقت نفسه، ولا أتمكن من العناية الكاملة بأي منها).[٤٠]

❖ ❖ ❖

---

(٣٩) هذا المصطلح وضعته مقابلًا لما يسميه Mihaly Csikszentmihalyi: flow في كتابه: Flow – The psychology of Optimal Experience.

(٤٠) انظر: M. Csikszentmihalyi: Flow, p. 139.

هل السعادة جينية أم مكتسبة ؟

هناك من المتخصصين من ينسب مصادر السعادة إلى ثلاثة حقول:

١. البيئة

٢. الثقافة

٣. الجينات الوراثية.

فقد تضافرت جهود علماء الأعصاب والدراسات البيولوجية مع الدراسات النفسية والاجتماعية واللسانية والأنثروبولوجية في الكشف عن تناوب العوامل المؤثرة في صنع مكونات السعادة. لذلك جرى التركيز في هذه الاتجاهات العلمية المختلفة، وفي حقول بينية أخرى، ليس على نشأة المشاعر المتعلقة بالسعادة بمختلف درجاتها في الدماغ فحسب؛ بل أيضًا على التأثيرات الثقافية ومعطيات الحياة اليومية والأوضاع الأسرية والاجتماعية، إضافة إلى القدرات الذاتية لاستثمار تلك العوامل بصورة إيجابية.

لكن بعض الدراسات القائمة على علم النفس الاجتماعي التجريبي توصلت إلى أن نسب هذه المؤثرات ليست متساوية في صنع حالة تهيئ للشعور بالسعادة؛ فقد ذهب عدد من تلك الدراسات إلى أن أقوى العوامل تأثيرًا هي الجينات الوراثية بنسبة تقارب ٥٠٪ من مورثات الاستعداد الفطري للشعور بالسعادة (وهو ما يطلق عليه في أدبياتهم happiness set point). أما العاملان الآخران (البيئة والثقافة)، فلا يتجاوز تأثيرهما ١٠٪؛ فإن كان المرء غنيًا أو فقيرًا، سليمًا أو مريضًا، متزوجًا أو عازبًا أو مطلقًا أو أرملاً ... إلخ، فلا يتجاوز تأثير تلك العوامل هامش العُشر في صنع حالة من درجات السعادة المختلفة. وأما

المؤثرات المتبقية المتمثلة في ٤٠٪ من عوامل صنع السعادة، فهي تتعلق بالشخص نفسه، ومدى قدرته على اتخاذ القرارات التي تسهم في جعله أكثر سعادة.[٤١] وهذا ما يجعل النسبة المتحققة من الهامش الشخصي البالغ ٤٠٪ يضاف إلى نصيبه من الهامش الوراثي البالغ ٥٠٪ والهامش الاجتماعي - الثقافي البالغ ١٠٪. ومن هنا يمكن للمرء دائمًا أن يرفع - هو شخصيًا - من سعادته من ذلك الجزء الذي يملكه بيده.[٤٢]

وقد ألقت بعض الأبحاث الحديثة الضوء على العلاقة بين الجسد والروح، التي أغفلها العلماء لفترة طويلة، فاستخلصت بعض تلك الدراسات، أن مشاعر الخوف (أو التخويف المستمر) والانكسار الدائمة؛ تحمل أخطارًا محدقة على الصحة، لأنها تعني استمرار المعاناة من التوتر، ومن الثابت أن الشعور بالتوتر يتناسب طرديًا مع أخطار الموت بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية. ومن استطاع أن يتعلم كيف يتغلب على مزاجه المتعكر، ويقوي تجاربه المبهجة؛ فإنه يقوم بعمل رائع تجاه حماية صحته البدنية والنفسية، حيث تؤدي المشاعر الإيجابية إلى مقاومة نتائج التوتر الناتجة عن ضغوطات الحياة والبيئة الاجتماعية المباشرة، كما تكون تلك المشاعر فاعلة في تقوية نظام المناعة الذاتية. وكان البشر في كل تاريخهم دائمي البحث عن السعادة وهدوء البال، دون أن يعلموا أن الرضا عن الحياة والسعادة لهما دور كبير في الحفاظ على مستوى جيد من الصحة البدنية والعقلية، وهو الأمر الذي أصبحنا نعرفه الآن جيدًا. كما أن الصحة النفسية الإيجابية لها منافع كبيرة على المدى الطويل، وأهم تلك العوامل هي القدرة على الابتهاج مع الذات ومع ظروف الحياة، والقدرة

(٤١) أنواع هذه القرارات وقوة الإرادة المتعلقة بها يناقش في الفصل الثالث من هذا الكتاب.

(42) Sonja Lyubomirsky: Und was ist mit den Genen? Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 64- 65.

على احترام الآخرين وإشعارهم بالحاجة إليهم وبإظهار المحبة لهم، والقدرة على صنع علاقات مع الآخرين والإبقاء عليها. فهذه القدرات لا تنشأ من نفسها، بل يلزمها دعم وعناية منذ نشأة الإنسان الأولى، فالصحة النفسية الإيجابية يمكن ويلزم أن تُرسخ في قطاعات مختلفة من حياة المجتمع، وأن تصبح قوية ويجري تعزيزها بكل الوسائل. وإذا لم يتم ذلك، فإن الأجيال التالية ستعاني من جراء اختلال ذلك التوازن النفسي المطلوب، لتحقيق الحد الأدنى من السعادة.(٤٣)

ومن ناحية أخرى، فإن التشبث بمسببات البهجة تثمر أيضًا في رفع كفاءة العقل؛ ففي الدماغ تمثل الأفكار والمشاعر وجهين لعملة واحدة: فالأفراد السعداء يكونون أكثر إبداعًا. وكما تشير كثير من الدراسات، فإن أولئك السعداء يحلون المشكلات بصورة أفضل وأسرع؛ فالسعادة تورث ذكاء، وليس ذلك في الزمن الآني فحسب، بل في كل مراحل حياة الإنسان. مثلما أن المشاعر الإيجابية تجعل شعيرات الروابط العصبية في الدماغ تنمو، فالبهجة تدب من خلال مسارات جديدة في رؤوسنا باستمرار. علاوة على أن البشر السعداء هم أناس أكثر لطافة، وهم أكثر انتباهًا للآخرين، وأكثر استعدادًا لرؤية المشاعر الطيبة عند الآخرين. ولكونهم كذلك، فإنهم يهبون أنفسهم لخير البيئة التي يعيشون فيها، ويتمتعون بقدرات كبيرة في التفاوض، وإقناع المتحاورين بأن يكونوا مع الحق والعدل.

فالسعادة إذن هي هدف في الحياة، وفي الوقت نفسه طريق لحياة أفضل، حيث تؤدي بالإنسان إلى التوسع في الإمكانات المتاحة، مما يمكن وصفها بأنها وسيلته في خلق الحيوية. أما المشاعر السلبية، فإنها تحد من قدرات الإنسان،

(٤٣) انظر: Heli Koivumaa-Honkanen: Die Medizin. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 54.

وتجعله لا يرى كثيرًا من طُرق الحياة البديلة، كما تُضعف رؤيته الشاملة للحياة وللعالم من حوله. والفكرة الأكثر جوهرية في الموضوع، أنه فقط من يعرف السعادة، يمكنه أن يجدها. فلا توجد وصفة سحرية للوصول إليها، كما أن وسائلها ليست مادية؛ كما يدعي كثيرٌ من مروجي السلع الاستهلاكية؛ بل هي إرادة قبل كل شيء. مثلما أن السعادة تختلف من شخص إلى آخر، فهي متفردة وذات انعكاس ومحور متعلق بشخصية الإنسان نفسه؛ لكن شيئًا جوهريًا يؤدي إليها، هو اصطناع طُرق البهجة منهجًا في الحياة، وعدم التوقف عند المنغصات. وهذا ما دعا برامج علم النفس الإيجابي إلى حصر مفهوم السعادة في البحث عن المواهب الذاتية ومحاولة تفعيلها، حيث يستطيع المرء أن يجد لديه بعض نقاط القوة التي يستطيع تحفيزها، وهي ما تمثل الإضافة النهائية للإجراء المؤدي إلى الإحساس بالسعادة.[٤٤]

❖ ❖ ❖

(44) Dubravka Miljkovic& Majda Rejavec: Das Rezept. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 51.

السعادة و الشعور العابر

أغلب الشعوب القديمة كانت تركِّز على أن السعادة لا تشمل الشعور الإيجابي المؤقت ببهجة أو لذة حسية من أي نوع كان؛ بل يقصرونها على السعادة الدائمة أو المشاعر الإيجابية النابعة عن صفات متأصلة في الإنسان، سواء كانت مطبوعة أو مكتسبة بالتدرب والتعلم. فقد كان اليونان في الفترة الكلاسيكية على سبيل المثال ينظرون إلى المحددات الأخلاقية، بوصفها المقياس الفعلي للسعادة الدائمة التي تنشدها المجتمعات.

كما كان فلاسفة المسلمين يتابعون الفكر اليوناني في هذا المنحى من جهة، ويربطون بين مفهوم السعادة الدائمة والمنشودة بالحياة في الدار الآخرة بوجود النعيم الدائم وخلوها من المنغصات التي تكتنف الحياة الدنيا من جهة أخرى. لكن دلالات السعادة في كثير من اللغات، وعلى ألسنة الناس في عدد كبير من الثقافات، تتقاطع بين مفاهيم حالات السعادة من جهة، والشعور الإيجابي العابر من جهة أخرى. فيمكن أن يعبِّر بعض الناس عن تجربة مفرحة لديه بأنها غاية في السعادة، مثل تناول المرطبات أو المثلجات في يوم حارٍ، مما يولِّد لدى المرءِ شعورًا إيجابيًا، أو أخذ قسط من الراحة بعد عناء يوم طويل. غير أن الدراسات المتخصصة لا تُعنى بتجارب محددة لوصف أي من درجات السعادة، بل تتعامل مع حالات تدوم أوقاتًا طويلة، وتكون ثابتة - على الأقل في مرحلة من مراحل الحياة - لفترات تغلب على غيرها من الحالات. كما تنظر تلك الدراسات إلى حالات الشعور العميق داخل الإنسان[٤٥]، وليست أوضاعه الوقتية التي

(45) Robert A. Cummins: Messen Sie Ihre Temperatur. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 70.

يظهر فيها السرور والضحك أو الانزعاج والعبوس.

ومنذ أن فشل الفيلسوف وعالم القانون والمصلح الاجتماعي الإنجليزي جيريمي بنثام Jeremy Bentham (١٧٤٨ - ١٨٣٢م) وأتباعه في محاولاتهم لقياس السعادة، توجه الاقتصاديون إلى ذلك الإرث، وقلصوه ليجعلوا حسابات السعادة في ذلك الفكر مقتصرة على ما يمكنهم حسابه فعليًا، فهم لا يستطيعون قياس الابتهاج أو الألم، كما أنهم لا يستطيعون إضافة العوامل المتعلقة بأفعال الفضيلة أو الصحة الجيدة والحياة الطويلة أو المشاعر المبهجة. فكل ما هم قادرون عليه هو قياس المال، والقرارات المرتبطة بطريقة صرفه، لذلك استبدلوا بتلك العوامل عاملاً رئيسًا يتمثل في الحصول على المنفعة.(٤٦)

وفي الدراسة التي قدَّمها آدم سميث (معاصر لجريمي بنثام) عن طبيعة رخاء الأمم وأسبابه، حذَّر من الوهم بالاعتقاد أن الرخاء والراحة بمفردهما يمكن أن يجلبا السعادة. لكن ذلك لم يمنع أتباعه أو الحكومات التي تبنت هذا المنهج خلال القرنين التاليين من الاعتماد المتزايد على مقاييس الدخل بالدرجة الأولى، عندما يريدون تقدير مدى التقدم البشري. وكلما ارتفعت المؤشرات الاقتصادية، يؤكد الاقتصاديون أن الحياة تنحو باتجاه الجودة، والناس يصبحون أكثر سعادة.

وتبعًا لهذه القواعد الحسابية في ربط المصروفات بمستوى السعادة، ينظر بعض المحللين الاقتصاديين إلى ظاهرة الانتقال من المُدن إلى الضواحي في الولايات المتحدة الأمريكية في الوقت الراهن، بكونها مؤشرًا على كون الناس

(٤٦) وكان تنازل الاقتصاديين عن قياس المشاعر، وكونه أمرًا غير ذي جدوى، وتبنيهم للحسابات الكمية البسيطة في تقدير الموجودات المادية، قد ظهر في عرض وليام ستانلي جيفونز William Stanely Jevons (١٨٧١م) المتمثل في أنه متردد في القول بأن البشر يمكن أن يصلوا في أي وقت من الأوقات إلى القياس المباشر للمشاعر الموجودة في قلب الإنسان. لكنه من الممكن الحصول على بيانات كمية تفصح عن تقدير نسبي لتلك المشاعر بطريقة مقارنة. Ch. Montgomery: Happy City, p. 27.

سعداء من خلال ما يصرفونه على تلك المنازل أو الشاليهات، لأنها تحقق لهم ما يفضِّله الأمريكيون من الخصوصية وحرية الحركة والاستقلالية والبُعد عن المشكلات المرتبطة بالبيئات المكتظة بالسكان. وبذلك تعكس هذه الطريقة في التفكير حقوق الأفراد الطبيعية في توسيع قاعدة المنفعة. لكن هذا التفسير يتجاهل واقعًا ملموسًا لدى الناس؛ يتمثل في أن خيارات الناس في طريقة معيشتهم (الأشياء التي يشترونها، والأماكن التي يختارون العيش فيها) لا تسير دائمًا في خط توسيع دائرة السعادة لدى الإنسان على المدى الطويل.[٤٧]

ويسترسل بعض الدارسين في عملية المقارنة بين لحظات السعادة العابرة وحالات السعادة الدائمة المسيطرة على روح الإنسان من خلال إيراد بعض مواقع المُتع المؤقتة في حياة الإنسان. ومن ذلك ما يورده تشارلز مونتجمري من أنه إذا كان الابتهاج العابر يدخل ضمن السعادة، فإن ديزني لاند ستكون أسعد مدينة على الأرض؛ حيث خطَّط المعماريون ومصممو المدينة أجزاءها من أجل أن تماثل مراكز التسوق والمدينة القديمة والأحياء المختلفة حول العالم، كما أدهشت براعة التصميم الهندسي علماء الأعصاب. لكن على غرار أفلام ديزني، فإن الشعور بالسعادة في تلك المدينة يتطلب تعطيلاً لمشاعر عدم التصديق.[٤٨]

❖ ❖ ❖

(47) Ch. Montgomery: Happy City, p. 28.

(48) Ibid., p. 31.

الفصل الثالث

السعادة وجـودة الحياة

اعتاد البشر في تاريخهم على تبني نماذج كبرى سيطرت على أغلب حقب حياتهم؛ وكان أشهرها:

١. النموذج اليوناني الذي قام على قواعد كونية، واستمر سائدًا في الحقبة الكلاسيكية، حيث كان يضع حدودًا موضوعية لحرية الإنسان، وفيه توازٍ واضح بين المدينة المثالية والطبيعية.

٢. النموذج الديني الذي ساد في منطقة الشرق الأدنى، وسيطرت فيه الأفكار اليهودية - المسيحية أو الإسلامية على تحديد المستوى الأخلاقي ووضع قواعد السلوك، وتقويم جودة الحياة وتحديد مفاهيم السعادة.

٣. النموذج الإنساني الذي ظهر في أوربا في القرن الثامن عشر الميلادي، ويقوم على تحديد سلوك أخلاقية - سياسية دون استدعاء مبدأ متعالٍ خارج عن البشر ومتسامٍ مقارنة بهم، كما هي الحال في المبدأ الكوني أو الإلهي.

وقد سيطر النموذج الأخير على الفكر المعاصر، وسعى لإتاحة التعايش السلمي للإيديولوجيات، التي يمكن أن تصبح غاية في الخطورة في أماكن أخرى، تلك التي تعتدي دومًا على الآخرين، وهي تدَّعي امتلاكها الحقيقة المطلقة، وفي حالة تمكين أصحاب تلك الحقائق المطلقة من الآخرين، فلن تكون ثمة سعادة ممكنة في العالم.

وبالمقابل لو قبلنا بالنموذج الإنساني، ومعه التعايش السلمي للإيديولوجيات كما للأديان، سيكون علينا السعي وراء "الحياة الطيبة" من خلال أنفسنا نحن، وأن نمنحها معنى بالاستعانة بوسائلنا الخاصة. وهذا هو ما يجعل مفهوم "الحياة

الطيبة" (أو جودة الحياة) يرتبط مع مسألتي المعنى وفكرة السعادة، اللتين ستكون من مهمات الدولة في العصر الحديث توفيرها لمواطنيها.(٤٩)

يقوم علم النفس الإيجابي بأدوار متزايدة في تطوير مفاهيم "جودة الحياة"، فهو يُعنى بقضية أصبحت جوهرية في الوقت الحاضر، متمثلة فيما يجعل الحياة أكثر قيمة بصورة خاصة. وقد تعددت موضوعات هذا المجال البحثي الجديد، لكنها تتنوع ضمن مجالات واسعة بين القطبين الرئيسين:

- الأُسس البيولوجية الكيميائية للابتهاج
- تمتُّع الأمم بقسط من الرخاء.

لذا أصبحت "جودة الحياة" تقع ضمن الاهتمامات الرئيسة في دراسات علم النفس الإيجابي، ولم تتحدد بعد مقوماته بطريقة قطعية لدى البشر عمومًا (وهي الفئة المعنية بالاهتمام بمضمون هذا المصطلح ومطلوب منها في الغالب، وفي دورات تطوير الذات على وجه الخصوص، وضع هدف الرفع من جودة الحياة ضمن أولوياتها).

ويجدر بالذكر الحديث هنا عن الجوانب العملية لهذه المفاهيم في حياة الناس ومعايشاتهم. فكثير من البشر يمارس درجة من درجات جودة الحياة (في أعلى السلم أو وسطه أو أدناه)، دون أن يفلسف تلك المعايشة، أو حتى يعرف إن كان بإمكانه تحسين وضعه المعيشي بقدراته الذاتية نفسها. وهنا تكمن قيمة إعادة نظر الإنسان في وضعه من زاوية أخرى، غير التي اعتاد النظر من خلالها إلى دوره ودور الأشياء الأخرى المحيطة به في حياته.

فإذا نظرنا إلى المجتمعات المتقدمة في العصر الحديث، فإننا نرى أن عوامل مادية وعناصر علاقات، مثل: الثروة، والموقع الوظيفي، والقوة الجسدية

(٤٩) لوك فيري: مفارقات السعادة، ص ٢٠٤.

والمعنوية، والشهرة بكل أنواعها، والمظهر الخارجي (أو الجمال)؛ هي التي يُنظر إليها بوصفها رموز السعادة في إطار الحياة الرأسمالية المعاصرة، لكن هذه الرموز يمكن أن تكون خادعة؛ فقد تكون حاجبة للواقع عن نظر المراقبين، أو المغتبطين بمثل تلك العوامل لدى أُناس آخرين، رغم كونهم لا يشعرون بأنها قد منحتهم الشعور بالسعادة. وإذا تأملنا حياة كثير ممن يملكون أغلب تلك العوامل والعلاقات، نجد أن الواقع العملي لا يؤكد صحة تلك الفرضية، التي شاعت لدى أغلب العوام في المجتمعات المعاصرة، فجودة الحياة ليست قائمة على تلك العناصر، التي تعتمد أساسًا على كيفية تفكير الناس عنًّا، أو نظرتهم إلينا، أو تقوم على مدى ما نملكه؛ بل تقوم أكثر من ذلك على كيفية شعورنا بأنفسنا، ودورنا في حياتنا وحياة الآخرين، وعما يحدث لنا في سير الوقائع. لذا، فإنه من أجل تحسين الحياة يلزم الإنسان الرفع من جودة التجارب. ودون المرور بمعايشة الشعور الداخلي بمدى ما يحققه المرء في حياته، واستعراض منجزاته، والاعتزاز بما يمثل الوصول إلى بعض الأهداف الكبرى المرسومة من قبل، فإن الإنسان لن ينعتق من أسر الركض خلف ما يرغبه الآخرون منه وما يتوقعونه منه؛ دون الغوص في دواخل نفسه، لتتحول لحظات الحياة اليومية إلى أحداث تساعده على الرضا عن ذاته.

وهذا لا يعني بالطبع أن المال أو الصحة الجسدية أو الشهرة غير مهمة للشعور بالسعادة؛ فهي قد تكون عوامل مؤثرة، إذا ساعدتنا على أن نشعر بقيمة أنفسنا بصورة أفضل. عدا ذلك، فإنها تصبح - في أفضل الأحوال - محايدة، وفي أسوأ الحالات تمثل عوائق في طريق حياة تتحقق فيها الأهداف والرضا عن الذات. فالتجارب التي تحقق المتعة، ستكون قادرة على خلق البهجة، لكن كلا الحالتين مختلفتان، فالمتعة مؤقتة، ولا تصل إلى دعم الذات بالخبرات الحيوية، بينما التعلم من الحياة، والإضافة إلى الخبرات هو ما يخلق البهجة المنبعثة من الداخل مثلما هي الحال لدى الطفل في مراحل تعلمه المهارات

والكلمات والمقاصد في سنوات عمره الأولى.

هناك بعض من يتقن هذه الآليات، دون أن يكون قد تعلمها. إذ يحكى أن أحد الدارسين الأمريكيين في مجال إدارة الأعمال قد سافر إلى بعض شواطئ المكسيك، فوجد الصيادين في تلك القرى يصطادون الأسماك القليلة، ليعودوا إلى أهلهم ويحتفلوا معهم في المساء بفرح وحبور. فقال لهم ناصحًا: لماذا لا تقترضون أموالاً لكي تشتروا قوارب صيد كبيرة، فتصطادون أسماكًا كثيرة، وتبيعون الزائد عن الحاجة، ثم تستثمرون المال في البورصة في نيويورك، لتعودوا في الإجازات إلى أهاليكم، وتحتفلوا معهم قبل أن تعودوا مرة أخرى إلى استثماراتكم. فقالوا له: ولماذا نصنع ذلك ؟ فنحن الآن نحتفل مع أهلنا بما نصطاده من الأسماك القليلة دون حاجة إلى نمط الحياة الذي تقترحه علينا. فالنموذج المبهج هو ما يجدر السعي إليه!

وفي مجال جدلية المفروض والواقع في هذا الشأن هناك بعض الأسئلة التي يجري طرحها باستمرار، مثل:

كيف يجب أن نعيش ؟

كيف يلزم أن يقوِّم المرء حياته الخاصة ؟

كيف يمكن لأي من الأفراد العاديين أن يعيش حياة مستقرة وهانئة ؟

وهي أسئلة لا توجد أجوبة جاهزة لها، لكنها في الواقع تمثل مداخل للكيفيات المختلفة، التي تتناول بها موضوعات شائكة مثل: "السعادة"، و"جودة الحياة". وتختلف طرق التناول بالطبع بسبب خلفيات الدراسات التي تتناولها من جهة، وكذلك بسبب مسار الحقل العلمي الذي تنتمي إليه والسياق الذي وردت فيه والهدف من الدراسة من جهة أخرى.

❖ ❖ ❖

العوامل المادية
(materialistic)

هناك من يربط السعادة بعوامل مادية مباشرة، مثل: المال والشهرة والنجاح في العمل والصحة والرشاقة والجمال؛ لكن دراسات كثيرة في هذا المجال تثبت أن هذه العوامل لا تحقق بمفردها السعادة، إذ يوجد ما يُسمى قاعدة بيانات عالمية للسعادة، وهي قاعدة البيانات التي تحتوي سجلاً مستمرًا للاستمتاع بالحياة بطريقة ذاتية، ويدير هذه القاعدة العالم المتخصص رووت فينهوفن من جامعة إراسموس في روتردام، حيث تمكّن من تصنيف أكثر من ألف دراسة أُجريت فيما يزيد على مائتي بلد. كما طوَّر هذا العالم المتخصص بعض المفاهيم المثيرة للاهتمام، التي تتعلق بالرابط بين العوامل المادية (وأهمها المال) والسعادة. فقد أظهرت أغلب الدراسات أنه من أجل الوصول إلى درجة من السعادة، فإنه من الضروري التقيد بالحد الأدنى من المعايير: ينبغي على المرء أن يمتلك الطعام، والمأوى، وما يكفي من الثياب التي تبقيه دافئًا عندما يكون الطقس باردًا؛ فالفقر المدقع، والكفاح الطويل لتأمين لقمة العيش، يقللان من احتمال كون المرء سعيدًا.(٥٠)

فلا تظهر الدراسات أي علاقة ما بين امتلاك المال وكون المرء سعيدًا، حتى بعد أن تؤمَّن الحاجات الرئيسة، إذ تدلُّ الإحصاءات التي تصنِّف البلدان بحسب درجة سعادة سُكانها، أن الولايات المتحدة الأمريكية؛ وهي أغنى بلد في العالم؛ تقف في المركز السابع عشر في سلم البلدان الأكثر سعادة، في حين تقف بلدان

(٥٠) تيد ليونزيس & جون باكلي: صناعة السعادة، ترجمة: سعيد الحسنية. بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون، ٢٠١٠م، ص ٢٢٥.

مثل كولومبيا وغواتيمالا والمكسيك في مراكز متقدمة على القائمة، مما يعني أن امتلاك المال لا يبرِّر مستوى السعادة النسبي الذي يشعر به كل مواطن في أي بلد. فالثابت أنه لا توجد قيمة ثابتة تحدِّد أهمية المال في سعادة الإنسان؛ صحيح أن المال مهم جدًا للسعادة بحسب المعايير كلها، إلا أن هذا لا يعني أن نكافح من أجل جني المزيد من المال، بل ربما يكون الأجدى تغيير الأولويات الشخصية، وتقليل أثر الثروة المادية في حياتنا.

فالفقراء في مختلف بلدان العالم يرون للمال أثرًا فاعلاً في السعادة، لكن حين تصل الأمور حدًّا معينًا تصبح العلاقة ضعيفة تمامًا. فقد أظهرت علاقة السعادة بالدخل في الولايات المتحدة الأمريكية وجود رابط متين بينهما حتى مبلغ ٧٥٠٠٠ دولار؛ بوصفه دخلاً متوسطًا للأسرة؛ لكن بعد تجاوز هذا الحد؛ فإن العلاقة تصبح هشة وغير ملحوظة. وفي المتوسط يصبح التأثير – إذا تجاوز ذلك – قريبًا من الصفر. أما في الأمكنة الأخرى التي تكون فيها تكاليف المعيشة أقل، فإن مردود السعادة من المال الزائد يكون هامشيًا؛ ففي مدينة مونتيري المكسيكية تبين أنه لا زيادة على مستوى السعادة المُبلَّغ عنه ذاتيًا لأسرة دخلها ٤٠٠٠ دولار سنويًا.[٥١]

ويرتبط بالعوامل المادية بصورة مباشرة عملية مهمة جدًا؛ هي قضية "الرضا عن الحياة"، التي يبدع أصحاب الإعلانات التجارية في استغلال مدى تعلق الناس بتحقيق أعلى درجة من الرضا عن حياتهم. ومما نجده في بعض الدراسات بهذا الخصوص، ما يسرده دنيس براجر[٥٢]، من أنه قرأ إعلانًا في إحدى الصحف اليومية جعل مفهوم السعادة يتبلور في ذهنه على نحو أفضل؛ فقد كان الإعلان

(٥١) دانيال هيبرون: السعادة، ص ١٠٤.

(٥٢) دينيس براجر: السعادة – مفاتيحها وخباياها، ترجمة: رنا رداوي. العين: دار الكتاب الجامعي، ٢٠٠٦م، ص ٢٣.

يخص عيادة طبية في لوس أنجلوس تُعنى بعلاج المشكلات الجنسية. حيث نصَّ الإعلان على العبارة التالية: "إن كنتَ غير راضٍ تمامًا عن حياتك الجنسية؛ فيرجى الاتصال بنا". فلم يهتم الكاتب بذلك الإعلان في بداية الأمر، غير أنه بعد فترة وجيزة انتابه إحساس دفعه إلى التفكير فيه مجددًا، فما من شك أنه كان إعلانًا ينمُّ عن ذكاء، حتى إنه تصور أن كل سكان المدينة سيسارعون إلى الاتصال بتلك العيادة بسبب استعمال العبارة السحرية "راضٍ تمامًا"، فمن هو الشخص الذي يشعر بالرضا التام عن كل شيء في هذه الدنيا ؟! فإذا ما أمعنا التفكير في عبارات مطلقة من مثل "الرضا التام عن الدخل المادي" أو "الرضا التام عن العلاقة الزوجية" أو "الرضا التام عن الأولاد"، فإنه سرعان ما نتساءل: مَنْ مِنَّا راضٍ تمامًا عن أي أمر في الحياة ؟... حقيقة الأمر أنه يتعذر علينا الشعور بالرضا التام عن أي شيء في حياتنا، ومردُّ ذلك إلى الطبيعة البشرية النهمة التي يستحيل بلوغ رضاها، وإن كان هناك عائق كبير يقف في وجه سعادة الإنسان فإنه الطبيعة البشرية، إذ تتطلع النفس البشرية إلى تلبية رغبات متعددة، منها الحب والثراء والرعاية والمتعة والغذاء، وما إلى ذلك. إلا أنه يستحيل على أي إنسان كائنًا من كان توفير كل شيء بالقدر المُرضي تمامًا، والذي يُقنع طبيعته البشرية. لكن هل باستطاعتنا أن نقنع بما لدينا ؟ هناك وجهان للإجابة عن هذا السؤال: أما الوجه الأول فيكمن في الشعور بالرضا بما نملك؛ فقد يكون الشخص الفقير القانع بنصيبه أسعد من الشخص الغني الذي لا يرضى بما يملك. أما الوجه الآخر فيتمثل في أنه في حالة افتقارنا إلى الرضا بما نملك، فينبغي تحاشي جعل عدم الرضا سببًا لتعاستنا.

وفيما يتعلق بربط أسباب السعادة بالنجاح في الدراسة أو العمل، فيعدُّ من وجهة نظر المتخصصين من أكثر معيقات السعادة شيوعًا، فهناك طريقتان بسيطتان تبرهنان على خطأ ربط السعادة بالنجاح: الطريقة الأولى تتطلب البدء في تسجيل مستوى النجاح المنشود، والذي تتوقع عنده أن تصبح سعيدًا؛

ليتحقق فيما بعد إن كان موقفه سيبقى على رضاه عن ذلك الحد الذي وضعه مسبقًا. وبناءً عليه، فإنه عندما يُطلب من الأشخاص المعنيين تدوين مستوى النجاح المأمول، والذي - حسب اعتقادهم - سوف يجلب لهم السعادة؛ يصل عدد منهم إلى نتيجة مفادها أنه بغض النظر عن مدى إحراز المستوى المرجو من النجاح، فسوف لن يكون لذلك تأثير كبير على مستوى السعادة المتأتية. ويعود السبب في ذلك إلى علمهم التام بأن أي نجاح يجنونه سيجعلهم، عقب فترة قصيرة من بلوغه، يتطلعون إلى مستوى من النجاح يفوق المستوى السابق. لذا، إذا ربطت سعادتك بمستوى نجاحك، فلن يؤهلك ذلك أبدًا لإحراز درجة النجاح اللازمة لجعلك سعيدًا، حيث تتبقى هناك دومًا درجات من النجاح تتعدى ما وصلت إليه حاليًا.

وتكمن الطريقة الثانية التي تثبت أن إحراز النجاح غير مرتبط بتحقيق السعادة؛ في التحدث إلى الأشخاص الذين وصلوا إلى درجة عالية من النجاح والدراية، وذلك للوقوف على مدى السعادة التي حققوها تباعًا. وقد توصلت التجارب إلى أن الأشخاص الذين خضعوا للتطبيق، كانت نتائجهم كالتالي:[٥٣] السعداء منهم هم سعداء من قبل أن يدركوا النجاح. وبالتالي، فإن نجاحهم سوف يعزز بكل تأكيد شعورهم بالسعادة. وبالمقابل، فإن من كانوا تعساء منهم قبل إدراك النجاح، ظلوا كذلك بعد النجاح؛ بل إنهم أصبحوا في الواقع أكثر تعاسة مما كانوا عليه من قبل. ومردّ ذلك أنهم استمروا في ربط السعادة بالنجاح. وبما أنهم لم يدركوا السعادة بعد، فقد واظبوا على السعي نحو النجاح، وكرسوا المزيد من وقتهم لتحقيق ذلك. وهذا يعني أنهم، بالضرورة، يهملون الأمور التي قد تجعلهم سعداء حقًا.

بغض النظر عن مدى قبول البراهين والحجج التي يذكرها المتخصصون لدحض فكرة ربط النجاح والمال بالسعادة، فإنه لا يمكن إنكار أن المال قد

(٥٣) المرجع نفسه، ص ٤٦.

يُسهم في تحقيق سعادة الإنسان. فما من شك في وجود متعة عظيمة لدى امتلاك منزل جميل، وما من شك في إمكان الشعور براحة كبيرة عندما يكون المرء قادرًا على تأمين مصاريف التعليم ومستلزمات الرعاية الطبية بالإضافة إلى العديد من الأشياء الأخرى التي يريد المرء توفيرها لأسرته. كما أنه لا بد من أن الشخص السوي يشعر بالسرور عند سماعه مقطوعة موسيقية صادرة عن جهاز موسيقي رائع، كما أنه لا بد من أنه أيضًا يشعر بالرضا العميق عندما يتمكن من السفر حول العالم، وبراحة البال عندما لا تشكل هذه المسائل مصدر قلق له.

فهل المساهمة الرئيسة التي يقدمها المال في الحياة، وفي زيادة سعادة الإنسان تُبطل حجة أن النجاح يجب ألا يرتبط بالسعادة؟ إطلاقًا؛ فالنجاح هو النجاح، والسعادة هي السعادة. ففي حين أنه يجب عدم ربط تحقيق النجاح المادي بتحقيق السعادة، فإن تحقيق النجاح المادي لا يدمر السعادة؛ غير أن هذا النجاح يصبح مدمِّرًا عندما يكون هدفًا في حد ذاته، وليس وسيلة لإغناء السعادة. لذا، فمن الضروري أن يصل المرء إلى قرار بخصوص سبب رغبته في إدراك النجاح؛ فإن كان السبب في ذلك نيل المتعة وراحة البال، فيمكن للمال أن يزيد من سعادته. أما إن كانت الرغبة في المال مرتبطة بتحقيق مآرب مادية أو كانت تستهدف شد انتباه الآخرين أو كانت محصورة في الرغبة في الغنى، فلن يزيد النجاح المادي من سعادته، بل قد يقلِّل منها. وإذا كان الحال كذلك فعلاً، فسيظل المرء تعيسًا وسيظل الاعتقاد بأن جمع المال سيزيل تعاسته يُثقل كاهله. إذ يعتقد الفقراء التعساء أن المال – على أقل تقدير – سيجعلهم سعداء. وفي المقابل، لا يملك الأغنياء التعساء الإحساس ذاته. فضلاً عن ذلك، من الضروري أن تحدد ماهية ما سيضحي المرء به لقاء جمع المال الوفير للحصول على نجاح أكبر. فكثير من الناس ينظرون إلى جمع المال على أنه من أبعد مصادر السعادة المتاحة. فإذا كان المرء مهملاً لأسرته، ويقوم بالأعمال التي تعود عليه بالضجر، ويضحي بأسمى قيمه، ويوقف بناء الصداقات، ويجيز لنفسه الغش

ليصبح ناجحًا ماديًا، فإن ذلك كله سيجعله تعيسًا.[٥٤]

ومما يجدر الإشارة إليه في هذه الجدلية، فيما يخص العلاقة بين واقع الإنسان المادي؛ من ممتلكات ونجاح وصحة وما يتصل بنظرة الآخرين إليه من رشاقة أو جمال، أن المرء في هذه القضية يركز غالبًا على ما ينقصه بطريقة تنغص عليه عيشه، وتفسد عليه سعادته، وهي ما يسمى نظرية "الشيء الناقص"، أو "الحيز الناقص". فالتركيز على الشيء الناقص في الحياة، يحولها إلى تعاسة دائمة؛ حيث يبرز هذا الشيء في النظرة إلى عالم الأشياء أو المشاعر أو الأوضاع التي ينتمي إليها هذا النقص المفترض، أو المتوهم أحيانًا. ومن أمثلة ذلك: الرجل الأصلع الذي تسيطر حالته على كل مشاعره؛ بحيث لا يقع بصره إلا على الشعر الذي يكسو رؤوس الناس. ومع ذلك، يبدو أن هؤلاء الناس، في واقع الأمر، لا يعيرون موضوع صلعه أي اهتمام؛ لكنه يتصور أن جميعهم يركزون على هذا النقص لديه. فمثل هذا الشخص سيكون تعيسًا باستمرار، بالرغم من أنه ليس لهذا الشعور ما يبرره، وخاصة أن ليس هناك من دليل على أن أصحاب الشعر هم أكثر سعادة من أصحاب الصلع. وإذا كان المرء المنتمي إلى هذا النوع بدينًا، فإنه لن يركز سوى على ذوي القوام الممشوق، وهكذا.

ويبدو أن العقبات التي تحول دون السعادة لا ترتبط مباشرة بالعوامل المادية، بقدر ما هي متعلقة بالدرجة الأولى بتصورات ذهنية عن الحياة. ومما لا شك فيه أن الإنسان منذ طفولته يضع تصورات لما يأمل أن تكون عليه حياته في المستقبل، بما في ذلك إحراز النجاح، وامتلاك الثروة، والارتباط بزوجة وفية وجميلة أو بزوج ثري وودود، وتحقيق السعادة للأطفال، وما إلى ذلك؛ وفي الغالب قلما تجد هذه التصورات طريقها إلى عالم الواقع. ومردّ ذلك أن هذه التصورات مثالية للغاية، مما يضعها في صدام مع واقع يعوزه الكمال. ولشدة

(٥٤) المرجع نفسه، ص س ٤٩ – ٥٠.

تأثير تلك التصورات الذهنية في حياة الإنسان، فقد وضع المختصون في هذا المجال معادلة يمكن من خلالها احتساب مدى تعاسة الإنسان بطرح الواقع من التصور الذهني لدى الإنسان عن الحياة، وذلك على النحو التالي:

التعاسة = التصور الذهني - الواقع الفعلي

وتفيد هذه المعادلة بأن مقدار التعاسة يمثِّل الفارق بين الخيال والواقع المعيش. وتنعكس تلك التصورات الذهنية بوضوح فيما يعرف عند الرجال "بأزمة منتصف العمر". فعندما يبلغ الرجل سنًا معينة، يدرك بأن ما حققه أقل مما كان يتصور بلوغه. وللخروج من مثل هذه المعضلة، يتوجب الرجوع إلى المعادلة المذكورة آنفًا. فإذا كانت التعاسة تقاس، كما ذكرنا، بالفرق بين الخيال والواقع، فهذا يشير إلى إمكان بلوغ السعادة؛ إما عبر التخلي عن الأحلام والرضا بالواقع، أو عبر الاحتفاظ بالأحلام وتغيير الواقع.[٥٥]

❖ ❖ ❖

(٥٥) المرجع نفسه، ص ص ٣٥ - ٣٦.

العوامل النفسية
(emotional)

كما سبق أن ذُكر أن ربط السعادة بالأمور المادية وهمٌ لم يستفق منه البشر بعد؛ فالشعور بالسعادة، وهو نفسي بالدرجة الأولى، ويعد من المشاعر المعقدة، يبدو مختلَفًا بشأنه. فهناك من ينظر إليه على أنه من الأحاسيس الفوقانية (überirdisch)؛ كما أنه يوجد من ينظر إليه بوصفه الحالة التي تخلو فيها حياة الإنسان من المنغصات، وهو أحد أسباب كون الباحثين يتناولون الشقاء (أو المعاناة)، ليحددوا السعادة.

وقد أصبح الاعتناء بتلك الأسباب ضروريًا جدًا، لكون التوتر وأمراض الاكتئاب قد أصبحت مقلقة للبشر، ومستنفرة لطاقاته في المجال الصحي وفي الدراسات النفسية؛ حيث يهدد الاكتئاب، بكونه وباء القرن الحادي والعشرين. كما أن الاكتئاب يعد سببًا لتعاسة البشر، وفي الوقت نفسه نتيجة، لقلة نشاطات الدماغ؛ فما الذي يجري داخل المنظومة العصبية للإنسان، ويخلق لديه كل تلك المشاعر والمفارقات ؟ كيف يؤثر أيضًا التأمل (meditation) في إلغاء بعض عناصر الفوضى في هذه المنظومة ؟ ولماذا يضاعف الاهتمام (Achtsamkeit) مقدار السعادة ؟ كل هذه الأسئلة ضرورية للتمكن من تناول كل من المشاعر الإيجابية والسلبية، التي تؤثر في سعادة الإنسان.

المشاعر الإيجابية

للمشاعر الإيجابية داخل الإنسان، والهرمونات المنبعثة لدى الإحساس بها دور كبير في سيطرة المرء على مسار حياته؛ إذ يستطيع من خلالها تقوية جوانب الحياة المرحة، واستبعاد المؤثرات المزعجة. وهذه الآليات تسهم بدرجة كبيرة في الاعتناء بالصحة العامة للبدن، وفي امتصاص التوتر، وإزالة نتائجه السلبية على وظائف الجسم المختلفة. كما تقوم أيضًا برفع مستوى نظام المناعة. ومن تلك المشاعر الإيجابية:

- حالة الحب

من بين الحالات الإيجابية والمبهجة التي يُظن أنها أقوى العوامل في سياق دراسات السعادة حالة "الحُب"؛ حيث جرت في المعامل تجارب تحت الميكروسكوب على عدد من المتطوعين، من أجل أن يتم فحص أوضاع الحب المختلفة وتصنيفها تبعًا لآليات واضحة وقابلة للتداول. فقد قامت هيلين فيشر، الأنثروبولوجية في جامعة روتجر، بوضع ثلاث فئات من الحب الفيسيولوجي والعاطفي: الرغبة والانجذاب والتعلّق (lust, attraction, and attachment)[٥٦] وجميع هذه الفئات نشأت عبر التطور من أجل الارتقاء بعملية الاستمرار في جينات أنواع الكائنات من خلال التزاوج والحب الأبوي (الأمومي). وتؤكد فيشر على أن كل نوع من الحب لديه غرضه وكيمياؤه الخاصة؛ فحب الرغبة يؤدي بالناس إلى البحث في العالم عن الرفيق، وهو مرتبط بهرمونيّ الأستروجين والأندروجين. وحب الانجذاب يركز على الطاقة الفيزيائية المختزلة في شخص واحد، بدلاً من تشتيتها في البحث المطلق، ويُظن بأن هذه المشاعر مرتبطة بهرمون السيروتونين. أما التعلُّق، فيُبقي الأم والأب سويًا من أجل المنفعة التطورية لبقاء الوالدين بالقرب

(56) The emotional brain. National Geographic, special publication (2012): Your Brain: A User›s Guide, p. 101.

من الأطفال الذين يحملون جيناتهم. ولم يُتعرف بعد على الوسيط الذي يبقي شخصين بجانب بعضهما بعض، لكن التجارب على الحيوانات رشَّحت وجود بعض الكيميائيات العصبية التي تدفع إلى ارتباط الزوجين.

كما أن هرمون الحب (الأوكسيتوسين) يعد من المسكنات الطبيعية للألم، وهو مرتبط بالممارسة الجنسية التي ترفع من هذا الهرمون خمسة أضعاف الإندروفين الهابط، مما يجعل تلك الممارسة تمثل عشرة أضعاف أثر أي دواء مسكن للألم. ومما هو معروف في سياق ممارسة الجنس أنه بعد انتهاء الجماع، فإنه من أجل إيقاف استمرار تدفق الأوكسيتوسين، يلجأ الدماغ إلى تحفيز وسيط آخر مضاد هو السيروتونين، بالإضافة إلى بروتين البرولاكتين، الذي يسهم في توقف الدوبامين، وينتج عنه الشعور بالرضا والاسترخاء بعد النشوة.[٥٧] ولذلك يؤدي وجود هذا الهرمون في الدورة الدموية للإنسان إلى شعور بالسعادة. ويعد الحب من أقوى المشاعر الإيجابية أثرًا في خلق حالات من السعادة العابرة والدائمة؛ فهو المحرّض الرئيس لإفراز هرمون الأوكسيتوسين. وربما من أجل ذلك كانت شهرة أغنية فرقة البيتلز: All you need is love.

أما الفيلسوف المعاصر فيلهلم شميت، فيرى أن قطبي الحب لا علاقة لهما مباشرة بالرغبة الجنسية؛ بل تؤثر في تكوينهما عوامل متعددة، أهمها القُرب والبُعد، والتلذذ والألم.[٥٨] فمنذ عصر الرومانسيين الأوائل كان قد أصبح من المسلَّمات، أن الحب الذي يقوم على المشاعر الجميلة فحسب، ليس قابلاً للحياة فترة طويلة. ولا تزال هذه النظرية ذات مصداقية؛ فمن التصورات الأكثر واقعية في هذه القضية، يقترح شميت معادلة الحب التالية، التي تصحح تلك النظرية الرومانسية بلغة العصر الحاضر: "على الحب أن يكون قادرًا

(57) Scientific American Mind, November/December 2013, p. 63.

(58) Focus Magazin, Nr. 12. (14/03/2015), p. 63.

على التنفس". فهو يختنق، عندما يُتوقع منه دائمًا أن يعيش في المشاعر الجميلة، بدلاً من التناغم والإيجابية التي يُفترض أن يكون عليها. إذ إن تصور حالة بقاء الحب في إطار تلك المشاعر الإيجابية دون التحوّل أحيانًا عنها، يشبه أن يتصور الإنسان أنه قادر على أن يبقى باستمرار في حالة الشهيق؛ غير أن الإنسان يحتاج بكل تأكيد إلى العملية المقابلة لها وهي حالة الزفير، لكي تكتمل عملية التنفس. فكذلك الأمر بالنسبة للحب، يستطيع هذا الدافع البشري أن يتنفس، عندما يكون المحبّون ليسوا دائمًا في جدل مع بعضهم بعضًا، بل كل منهم أيضًا في مراجعة مع نفسه من أجل إعادة التموضع. كما أنه يكون أكثر قدرة على التنفس، كلما كانت المراوحة بين المتضادات، التي تمثل المشكلات الكبيرة بين المحبين، في كل أطرها ممكنة، وهي التي تتبع إلى أقطاب الحياة لدى الشريكين (من الاقتراب إلى البعد، ومن السعادة إلى الانزعاج، ومن التلذذ إلى الآلام، ومن المشاعر القوية إلى حالات الاعتياد المملّة). فالتنفس يعطي الحب من جهة تلك الجوانب المليئة بالمشاعر الرومانسية، ومن جهة أخرى يوطده على أسس واقعية قابلة للحياة، ليتمكن من تجاوز الغضب من الحياة اليومية، والنزاع في بعض شؤونها، وكذلك للنجاة من انتزاع تلك المشاعر. وهناك من يتساءل: لماذا إذًا السعي إلى الحب، إذا كان يتطلب كل تلك الجهود المضنية للحفاظ على حياته في عمليات التنفس جيئة وذهابًا؟ لكن الإجابة على هذا السؤال ببساطة: لأنه يمثل تجربة قوية في تحقيق معنى الحياة. فالحب ليس الوسيلة الوحيدة لوجود هذا المعنى، لكنه من أقوى تلك الوسائل فاعلية؛ فبسبب العلاقات المتعددة لهذه المشاعر التي يكشفها الحب ويصنعها، يكون في مرحلة البحث عن معنى الحياة، هو الهادي الأكبر لطريقه. حتى إن بعض المجربين يقولون: إن معنى الحب أن تصنع للحياة معنى. ولدى كثير من ذوي التجارب الحادة يكون هو معنى الحياة

الوحيد؛ فعندما يتعثر طريقه، فإن صاحب التجربة تصبح حياته بلا معنى، مما يجعلها تكون بكاملها في مهب الريح.

- قيم الحرية

أصبح مفهوم الحرية سائدًا في عالمنا الحديث منذ انطلاق الثورة الفرنسية في نهاية القرن الثامن عشر الميلادي، وتبعه وفقًا لذلك تقهقر بعض القيم الأخرى، بما في ذلك الطموح البشري المتعلق منذ الأزل بالسعادة ومُتع الحياة. فقد حلَّ العمل وبذل الجهود الكبيرة في كثير من المنظومات الاجتماعية، وفي وسائل التربية المتعلقة بتعليم الصغار في المدارس، وسيطرت مفاهيم الحرية على تفكير الأفراد خاصة في المجتمعات الأوربية وامتداداتها في العالم الجديد (أمريكا وأستراليا وبعض المستعمرات التي تبنت الفكر الأوربي).

وقد ساد في الفكر الغربي اتجاهان لتحليل هذه الجدلية؛ أحدهما يتوجه أولاً وقبل كل شيء نحو الحرية، وتعد مسألة السعادة بالنسبة إليه ثانوية؛ أما الآخر فهو على العكس يجعل من السعادة مبدأ الوجود الإنساني والحيواني وغايتهما، والحرية ليست إلا عنصرًا من بين عناصر أخرى، بوسعه أن يحقق السعادة الكاملة.

فالأول يميل إلى التقليل من أهمية السعادة، كما هو واضح عند "كانط" والجمهوريين الفرنسيين؛ ولا يعني هذا أن السعادة ستُطرح جانبًا تمامًا، لكنه تصور يشير إلى أن السعادة تأتي لاحقًا دومًا، فهي ليست أساسية، ولا تعد أولوية للأخلاق التي تتجسد بصورة تثير الدهشة في المدارس التي تركز على تحصيل الدرجات الجيدة، أو في ارتداء قبعات الأغبياء في حال الفشل. أما التصور الثاني، الذي يمثله المذهب النفعي الأنجلوسكسوني الذي أسَّسه "جيريمي بنثام" في القرن الثامن عشر، فيتبنى وجهة النظر العكسية، وهو ما سيمكنه من الاستمرار في إحراز تقدم في المنافسة على المشهد الجمهوري.

ولن يتوقف الغرب، مع التطور المتزايد للمجتمعات الرأسمالية الساعية لتحقيق المُتع، عن أن يجعل من السعادة المعنى النهائي للحياة البشرية. فالنفعية تقدِّم نفسها أولاً وقبل كل شيء بوصفها النموذج الأخلاقي الأخير لحياة الرفاهية (welfare)، ثم في مرتبة ثانية بوصفها نموذجًا أخلاقيًا يرتبط بالحرية. فالمبدأ الأساسي للنفعية بسيط جدًا؛ مفاده أن الفعل يكون جيدًا من الناحية الأخلاقية حين يسعى إلى زيادة المقدار الإجمالي للسعادة في الكون، وإلى التقليل من الحجم العام للمعاناة المؤذية في الحالة المقابلة. وهكذا يتوافق الخير مع تحقيق المصالح، أي يتوافق تمامًا مع الحالة التي تقابل القيام بفعل لا يرتبط بتحقيق مصلحة شخصية، والتي تفترض دومًا إجراء عملية اجتثاث مؤلم وقسري للميول الطبيعية. ويتأسس هذان النموذجان الحديثان للأخلاق الكانطية الجمهورية من جهة، والنفعية من جهة أخرى، المتعارضان جذريًا فيما بينهما، على قاعدة مشتركة هي العلمانية؛ فهما نموذجان أخلاقيان لا يستندان إلى الدين، وإن لم يمنعا الإيمان، لكنهما ليسا في حاجة إلى الإيمان أساسًا لوجودهما، ولهذا سيشتركان بصورة شبه كاملة، على الأقل حتى نهاية القرن العشرين، في احتكار الخطاب الأخلاقي الخاص بالقيم.

والنفعية تلتمس اللذة قبل أي شيء آخر؛ هي رؤية للعالم يكون البشر فيه كائنات لها مصلحة أساسية وأولية غير قابلة للنقاش تتمثل في تحقيق السعادة. ويعد النفعيون بني البشر أساسًا أصحاب مصالح متنوعة ومتعددة لكنها ترتبط جميعها بأمر واحد هو سعيهم بصورة جوهرية إلى اللذة والراحة الكاملتين. وليس ثمة ما يمنع إن كانت الحرية جزءًا من هذا السعي، وإذا كانت العبودية هي التي ستتحقق السعادة في ظلها فلا ضرر من ذلك. وبالتالي، فإن مصلحة البشر القصوى تتمثل في تجنبهم الألم والمعاناة وفرارهم منها. ففي مبادئها يوجد دائمًا وراء كل أفعالنا وبطريقة لا واعية وغير معترف بها سعي وراء السعادة،

وقلق لتحقيق مصالحنا، وإشباع حاجاتنا ورغباتنا.(٥٩)

وتُطرح غالبًا تساؤلات، من نوع: هل من الأفضل أن تحيا في سعادة، لكن في ظل العبودية والوهم ؟ أم أن تعيش بقدر أقل من السعادة، لكن في كنف الحرية والحقيقة ؟ وكان هوبز وأتباعه، المختلفون فيما بينهم بدرجات متفاوتة، يجيبون دومًا: سعادة الحياة أولاً قبل كل شيء! لكن هل تستحق السعادة العناء مقارنة بالأشياء الأخرى التي بوسعها أن تُفرح الإنسان ؟ هل من الضروري أن تحل السعادة قبل أي شيء آخر حتى الوعد بالتحرر الذي سبق أن قدمه عصر الأنوار؟ وكان الفيلسوف الألماني كانط قد أثار الشك منذ القرن الثامن عشر بقوله: إن الطبيعة لم تجهزنا للسعادة، فبماذا تفيد إذن الملكة الفكرية والروح النقدية والإرادة الحرة، إذا كانت حياتنا لا تميل إلا إلى إشباع طلبنا الرفاهية وبأي ثمن ؟

ومن بعد كانط جاء فرويد ونيتشه، وهؤلاء الثلاثة ينكرون مسألة التفاؤل بشأن السعادة، ففكرة حرية الإرادة، التي يقرّون أنها مضللة، تتسبب فعليًا في تعاستنا. فقد جاءت الحرية التي تعني إمكانية الاختيار بين بدائل متنوعة، لتُفسد ما أسماه نيتشه "براءة الصيرورة". فبعيدًا عن أن تكون عنصرًا يساعد على تحقيق السعادة، لا تكفّ فكرة الحرية عن إفساد الحياة بداخلنا، وتغمرنا باستمرار فيما أطلق عليه سبينوزا "الأهواء الحزينة": الأسف والندم ومشاعر الحزن والمخاوف والإحساس بالذنب، وكل المشاعر المرتبطة بمفهوم المسؤولية، والاعتقاد أنه كان بوسعنا وربما كان علينا أن نفعل ما فعلناه لكن بصورة مختلفة، واتخاذ قرار آخر واختيار بدائل أخرى، طالما كنا أحرارًا وبالتالي مسؤولين عن أفعالنا. ومن هنا نرى كيف أن الشيء الذي بمقدوره أن يسعدنا، وهو في هذه الحالة تمتعنا بالحرية، هو ما يحيلنا أيضًا إلى كائنات تعيسة.(٦٠)

(٥٩) لوك فيري: مفارقات السعادة، ص ص ٢٧– ٢٨.

(٦٠) المرجع نفسه، ص ص ١١٦– ١١٧.

وخلافًا للرواقيين، لا يفكر نيتشه في كون العالم متناغمًا ومنطقيًا، فهو يستبعد فكرة تعالي الكون، لكنه مثلهم رغم ذلك، لأنه يدعو إلى أن نحيا اللحظة الحاضرة، وأن ننقذ أنفسنا بحب كل ما هو موجود، وأن ندع التمييز بين الأحداث السعيدة وتلك الحزينة، وأن نتحرر من هذه التمزقات خاصة، التي يُدخلها إلينا حتمًا الفهم الخاطئ للوقت الذي نحياه. فنشعر بالندم المرتبط، كما عند سبينوزا، بهذا الوهم المؤسف الخاص بحرية الإرادة، الذي يولِّد تصورًا مفتوحًا وغير محدد عن الماضي (كان عليَّ التصرف على نحو مخالف...)، لكن يتسبب في حالة من التردد بشأن المستقبل أيضًا (ألا يتعين عليَّ اختيار بديل آخر؟).(٦١)

وخلافًا لهذه التقاليد الفلسفية القديمة عن حرية الإرادة، فإن حرية الاختيار في عصرنا الحاضر أصبحت تسهم بصورة واضحة في جعل المرء أكثر سعادة، عندما يشعر بأنه يستطيع أن يتحكم في نتائج الاختيار؛ لكن مزيدًا من الحرية في الاختيار لا تعني بالضرورة مزيدًا من السعادة. ولهذا أصبحت حرية الاختيار أحد أهم المطالب في الأمور السياسية، بل وحتى في كثير من شؤون الحياة اليومية، وصارت ضمن مصطلحات الثقافة السائدة لدى جموع الشباب في المدارس، وفي الشارع وأماكن العمل والترفيه وفي كثير من المجالات. فقد اقتنعت الأجيال الحالية بأن المرء يكون أكثر سعادة، إذا آمن بقدراته الخاصة وجهوده في تقرير شؤون حياته، أكثر من إيمانه بالقدَر (أو المصير)، بأنه هو الذي يحدد مسار حياته؛ أو بأن الآخرين يمكنهم تولي شؤونه، وتحديد ما الذي عليه أن يختار.

(٦١) المرجع نفسه، ص ١٢٣.

- التضحية وإسعاد الآخرين

هل تحقِّق الأفعال؛ التي نقوم بها من أجل إسعاد الآخرين؛ السعادة لنا أيضًا وبأي مقدار وعلى أي هيئة ؟

ثبت من خلال مراقبة من يفعلون ذلك في كثير من المجتمعات، أن تلك الأفعال تجلب قدرًا من السعادة لا يعرفه إلا من جرَّب مثل تلك الممارسات واستمتع بمردودها النفسي عليه. فأولئك الذين يهتمون بغيرهم، والذين يضحّون بوقتهم أو حياتهم لصالح الآخرين، يُظهرون حقيقة أن لديهم مصلحة في سعادة الآخرين فقط، وهذه المصلحة هي التي دفعتهم في المقام الأول إلى التضحية بأنفسهم. وبمثل هذا التصور للأمور، يمكننا إذن التضحية بأنفسنا بهدف إنقاذ من نحبهم على سبيل المثال، فسعادتهم تكون بهذا المعنى جزءًا من سعادتنا، وفجأة تبدو لنا حياتهم أكثر أهمية، وتعنينا أكثر مما تعنينا حياتنا ذاتها.

لا تعد التضحية إذن فعلاً لا مصلحة فيه، حتى لو كان له مظهر العمل الجليل البطولي الذي ينمُّ عن كرم وشهامة.[٦٢]

وتدخل مشاعر التعاطف بوصفها أحد أهم الدوافع للتضحيات ومحاولات إسعاد الآخرين؛ فالتعاطف هو قدرة المرء على الشعور بألم شخص آخر، وكأنه ألم يعاني منه هو نفسه. وتظهر الأبحاث أن التعاطف عامل أساس من عوامل التطور الرئيسة، بحيث إن أدمغة الشمبانزي والبشر مبرمجة على التعاطف عندما يشعر شخص آخر بالألم الذي لا يرغب أحد في تحمله.[٦٣] ومن هنا يكون الشعور بالامتنان متحققًا لدى الطرف الآخر، وهو الذي يعد خطوة مهمة على طريق استعادة الشعور بالسعادة التي حرمتهم منها الظروف.

وفي كثير من المجتمعات، البدائية على وجه الخصوص، والمناطق الريفية

---

(٦٢) المرجع نفسه، ص ص ٢٨ – ٢٩.

(٦٣) تيد ليونزيس & جون باكلي: صناعة السعادة، ص ٣٠٠.

والقرى الصغيرة، تنشأ حالات التعاطف والتكاتف بين أفراد تلك المجتمعات. فإذا حدثت مصيبة لأحدهم، أسرع كثير من المجاورين له بالنجدة والمساعدة والسؤال المستمر عن أحواله. وإذا بدأ في مشروع كبير نسبيًا، مثل بناء منزل أو مناسبات زواج أو عزاء؛ قام الآخرون أيضًا بمساعدته والوقوف بجانبه؛ مما يجعل تلك البيئات أكثر إحساسًا بالسعادة نتيجة لشعورهم بالترابط، وأنهم ليسوا معرضين للظروف الصعبة بمفردهم. فكل فرد من تلك المجتمعات المتماسكة يود أن يستثمر في علاقات وطيدة مع المكونات المحيطة به، ليتسنى له الاستفادة من دعمهم عندما يحتاج إليه. كما أن القيام بالأعمال التطوعية يجعل المتطوع سعيدًا.

وكما أنه من البديهي القول أن المال لا يشتري السعادة؛ فإن هناك براهين علمية على أن التبرع بالمال للأعمال الخيرية يؤدي إلى السعادة. فقد أُجريت دراسة في جامعة هارفارد على موظفي شركة تؤمن الأدوية، وبينت تلك الدراسة أنه كلما زادت نسبة تبرع الموظف من مكافأته السنوية، كلما زاد مقدار سعادته.[٦٤]

وهذا الشعور الذي ينتقل من إحساس من يتلقى المساعدة، ليشعر به من يقوم بالمساعدة أيضًا، هو ما يجعل دراسات هذا الحقل تؤكد أن السعادة مُعدية. فقد أجريت دراسة على ما يزيد عن ٤٧٠٠ شخص على مدى يزيد عن عشرين عامًا؛ وخلصت إلى أن وجود المرء ضمن أشخاص سعداء يزيد من إمكان أن يصبح هذا الشخص سعيدًا.[٦٥] ويؤكد العلم هذه الحقيقة، كما يعزِّز المفهوم القائل إن الاتصال مع جماعة من الناس - أي أشخاص سعداء - هو طريقة من طرائق زيادة السعادة الشخصية.

فقد تخلى علماء الأعصاب حديثًا عن اعتقادهم بأن البشر مدفوعون، بسبب

---

(٦٤) المرجع نفسه، ص ٣١٣.

(٦٥) المرجع نفسه، ص ٢٣٦.

طبيعتهم وتركيبتهم الجسدية، إلى مصالحهم الذاتية. إذ تظهر الأبحاث أن البشر غير أنانيين بفطرتهم، أو على الأقل يتعين عليهم أن يكونوا كذلك من أجل صحتهم، ومن أجل تخليد مورثاتهم. ويعد هذا الاستنتاج منطقيًا، لأن السعادة وتحقيق الذات يأتيان جزئيًا من الانشغال مع بقية الناس الذين هم ضمن مجتمعات تتقاسم مصالح مشتركة.

كما أن هناك من الأبحاث ما يشير إلى أن التقدم بالعمر، والتزام قضية سامية في الحياة، يترافقان مع عمرٍ أطول. فالتجارب، التي أُجريت في مركز معالجة آلزهايمر على ما يزيد عن ١٢٠٠ شخص مسنّ، أظهرت أن الشخص الذي يلتزم بمجهود محدد، كي يستخلص معنى في حياته، يواجه نصف احتمالات الموت التي يواجهها الشخص الذي لا يلتزم بهدف محدد.(٦٦) فالمشاركة في مجتمعات أو مجموعات متعددة تمتلك اهتمامات مشتركة، وفي الوقت نفسه الالتزام بنوع من أنواع القضايا السامية، هي وصفة جيدة للعمر المديد، وكذلك حافز مهم للسعادة.

- التفاؤل والأمل

في كل مراحل التاريخ البشري كان يُنظر إلى حالات الرفاه، وقياس الشعور بالسعادة، بوصفهما أحد مطالب الناس في تنمية مجتمعاتهم. ومنذ فترة التنوير إلى عصرنا الحاضر أصبحت الآمال المعقودة على واقع اجتماعي واقتصادي أفضل من الأهداف المرسومة للمجتمعات؛ حيث تحولت مصادر البؤس – أيًا كان مصدرها – إلى قضية تحدٍ في خطط التنمية والتطوير. وأصبحت أغلب الجهود منصبة في سبيل تسهيل العقبات التي تحول دون الرخاء المجتمعي، والتفاؤل الكبير بحصول الأجيال اللاحقة على حياة أفضل من خلال التعليم الجيد من جهة، وجهود التأسيس المضنية التي تبذلها الأجيال السابقة من

(٦٦) تيد ليونزيس & جون باكلي: صناعة السعادة، ص ٢٣٧.

جهة أخرى، حيث لم يعد الأمل بالمستقبل المضيء مجرد مشاعر رومانسية ترد على البال؛ بل خطط يُسعى إليها بعناية، ويُعمل على تنفيذها بدقة، وتتابعها مؤسسات الرقابة والمساءلة في البلدان المتقدمة. وبذلك يبقى التفاؤل متوهجًا، والشباب مملوءًا بالحماس لغدٍ واعد.

وفي كثير من الحالات يحاول المرء تجاوز حدود الكلمات الانفعالية باستخدام حديث النفس أو الروح، لاعتقاده بأنه بذلك يكون في حالة معنوية جيدة. فكثير من أفكارنا اليومية عن السعادة تحكمها حالة الشخص الانفعالية؛ فشعور شخص ما بالسعادة يعني أن يكون في حالة نفسية جيدة، ويُطلق على وجهة النظر هذه نظرية الحالة الانفعالية للسعادة. وربما تكون الطريقة الأجدى للتفكير في السعادة؛ أنها ما يقيم له الناس وزنًا عند تعبيرهم عن السعادة، مثل رغبة الأب أن يكبر أطفاله ليكونوا سعداء وأصحاء. وبينما يفضل كثير من الناس الانجذاب إلى حالة انفعالية معينة، بوصفها مؤشرًا يدل على السعادة، فإن ذلك لا يعني بالضرورة توافقًا في آراء الناس جميعًا نحو هذا المنحى؛ إذ يبقى للخيارات الأخرى محبوها وطالبوها أيضًا.

وفي هذا المجال، هناك ما يرتبط بالانجذاب إلى طريقة إيجابية في التفكير وتُسمى هذه الحالة "قانون الجذب"؛ إذا أردت أي شيء كان، فما عليك إلا أن تغيِّر التردد، فتنتقل لتضع نفسك على تردد الشيء نفسه الذي تريده. إذا كان ما يدور في ذهنك هو الاغتباط والابتهاج والتفاؤل، فإن كل الأشياء البهيجة ستنجذب إليك فتراها فعليًا في حياتك. وإذا كانت أفكار البؤس والتشاؤم تعشش في رأسك، فهذا معناه أن المزيد من الأشياء السيئة ستنجذب إلى حياتك وستراها في يومك وليلتك. فالإيجابية هي طريقة تفكير، غيِّر نظرتك إلى الأشياء تتغير الأشياء، والسعادة أسلوب حياة، فليست الأشياء هي التي تجعلنا سعداء، بل طريقة تفكيرنا ونظرتنا إلى الأمور والكيفية التي تعمل بها عقولنا. وهكذا

فالعلاقة بين الإيجابية والسعادة هي علاقة المقدمة المنطقية بالنتيجة.(٦٧)

وتعد ظاهرة "التفاؤل" من المجالات المتزايدة التناول حديثًا ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي. وهي تتجلى بوضوح من خلال كون الإنسان يعتمد على القوى الإيجابية لديه؛ متمثلة فيما يجعله:

- سليمًا معافى
- سعيدًا
- ناجحًا

كيف يتوصل المرء إلى هذه القوى الإيجابية ؟

حسب ما يطرحه أصحاب تلك المقاربة، أن مثل هذه القوى كامنة لدى كل إنسان، ويستطيع بجهوده الذاتية أن يطوِّرها ويقوِّيها، لتصبح فيما بعد أداة من أدوات اللاوعي لديه. ومن الأمثلة الحية على ذلك الاتجاه العملي ما يمارسه النيباليون في تحيتهم المعتادة Namaste، التي تصعب ترجمتها إلى لغات العالم الأخرى (ربما باستثناء الهندية)؛ وهي صيغة للتحية مهذبة وفيها احترام وامتنان.(٦٨) وتعني المفردة حرفيًا: "أختفي من الرب فيك"! لكنها بالطبع ابتعدت عن تلك الدلالة الدينية، لتصبح ذات مفهوم ثقافي واجتماعي محدد جدًا.

وفي دراسات ميدانية تقيس مدى ارتباط تلك القوى الإيجابية بارتفاع مستوى الشعور بالسعادة لدى بعض الفئات، تنشط استخدامات المقاييس المطبقة في أبحاث علم النفس الإيجابي. وهذا يجعل قوة هذا الاتجاه، والنمو

(٦٧) خالد الغنامي: السعادة الأبدية، ص ٢٩٩؛ ٣٢٩.

(68) Lori G. Beaman: Namaste- The Perilous Journey of “Real” Yoga. In: Constructions of Self and Other in Yoga, Travel, and Tourism- A Journey to Elsewhere. Editors: Lori G. Beaman& Sonia Sikka. Switzerland: Palgrave Macmillan, 2016, p. 108.

الكمي لدراساته في العصر الحديث، دلالة على الاهتمام العلمي الكبير بالعلاقات التي تربط القدرات الكامنة لدى الفرد من أمل وتفاؤل وسعادة، بتنمية الأفكار والانفعالات الإيجابية للأفراد، لما لها من دور لا يُستهان به في تحسين مستوى صحة الفرد الجسمية والنفسية، وزيادة مستوى رفاهيته في الحياة. وهو الأمر الذي تؤكده النظرية الاجتماعية المعرفية.[٦٩]

وقد أكدت الأبحاث المتعلقة بأثر التفاؤل في حياة الإنسان، أن المتفائلين يعيشون حياة أطول من غيرهم. كما أن التفاؤل يختلف عن المشاعر الإيجابية، وإن كان يتداخل معها، ويؤثر في حدوثها. وبدلاً من الاكتفاء بالمتعة في الحياة، ينحو المتفائلون إلى النظر إلى العالم بطريقة مختلفة: فإذا جرت أحداث إيجابية لهم في حياتهم، فإنهم يعدون ذلك إنجازًا شخصيًا لهم، ويثمنون سبب هذه الأحداث لتكون مصدر سعادة مستمرة لهم مثلما أنهم يقدِّرون كل فعل إيجابي بوصفه علامة لاستمرار مزيد من الأحداث الإيجابية في المستقبل.

ولقوة عامل التفاؤل في صناعة المشاعر الإيجابية لدى الأفراد، فقد نشأت ثنائية تقابل بين كل من دينامية الأمل من جهة، وكارثية القلق (أو الخوف) من جهة أخرى؛ حيث تتحكم هذه الثنائية في مقدار السعادة الداخلية للإنسان. وقد أجرى عدد من المتخصصين في أبحاث السعادة تطبيقات على اكتشافاتهم بشأن هذه الثنائية؛ ومنها ما أسماه ميشال هاجرتي "مغامرات الأدرينالين"، التي تتحول إلى مخبر لمواطن السعادة في النفس البشرية. وهو ما يعني أن ممارسة التفاؤل الناضج يمكن أن تحقق نتائج إيجابية في سبيل التغلب على المخاوف والقلق، إذا اقترن بوضع أهداف واقعية يلتزم بها المرء، ويفخر بإنجاز

(٦٩) عبد الله بن عوض الله الحارثي: الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير في جامعة أم القرى / كلية التربية، ١٤٣٦هـ/ ٢٠١٥م)، ص ٣.

كل جزئية منها.[٧٠]

وتذهب دراسات ذلك المجال إلى أن حياة التهكم والسخرية قلما تؤدي بالإنسان إلى مستوى مُرضٍ من السعادة. كما تؤكد أن ما يسمى "الواقعية" ليس سوى صورة معدلة من "التشاؤم"؛ لكن أصحاب ذلك المنهج في الحياة لا يريدون الاعتراف بأنهم متشائمون، فيلجأون إلى وصف أنفسهم بالواقعية.

- الشعور بالإعجاب

هناك مقولات بعضها فلسفي منذ اليونان، وبعضها في علم النفس الحديث تشير إلى دور الشعور بالإعجاب في تحقيق السعادة، وأن الموضوعات أو الأحداث التي تثير إعجابنا تشعرنا بالسعادة، لأنها تعد مصدرًا لفرح خارجي أو انتشاء داخلي. وفي الواقع يكفي أن نفكر في هذه الظاهرة، لندرك أننا لا نعجب أبدًا إلا بما يتجاوزنا، أي بما لا يكون بمقدورنا أن نفعله بأنفسنا؛ فنحن نُعجب بالكائن الاستثنائي، رياضيًا أو فنيًا، إذا كان رفيع المستوى، ونصفِّق لما يقدمه من أداء ولموهبته؛ ليس لأنه يشبهنا أو لأننا نجد أنفسنا فيه، بل لأنه يتجاوزنا من الوجوه كافة، ولأن ما يصنعه يستحيل علينا القيام بمثله. فالمتعالي هو ما يثير إعجابنا من دون تحفظ، وهو الذي يختلف عنا ويفوقنا، وبالتالي يجبرنا على الفرار من الأنا الخاصة بنا، ويدفعنا نحو نوع من الخروج عن الذات، ويُلزمنا – أخيرًا – بالتفكير في شيء آخر خلاف ما نتصوره حدودًا لقدراتنا.

وبهذا المعنى أُعجب اليوناني القديم بالكون، وأُعجب المؤمن بالإله، وأُعجب الفرد المنتمي إلى الحضارة الحديثة بعبقرية الرجال العظماء من "العلماء والبنائين"، وأُعجب كثير من الأفراد في عصرنا الحاضر بهالات مهيبة لنجوم

(70) Michael Hagerty: Der Glücksdetektiv. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 80.

الفن والرياضيين صنعتها وسائل الشهرة. ومما يجدر ذكره أن الأشياء التي تثير إعجابنا هي في التاريخ الإنساني مثل الدرج الذي ننزله: فهي تتدرج من الأكثر تعاليًا، أي الأبعد عما هو بشري، وهو الكون عند الحديث عن اليونانيين، صوب الأكثر محايثة، الأكثر إنسانية. وبالطبع النظام الكوني لا علاقة له مطلقًا بالبشر، فهو ليس في متناولنا ويفوقنا جذريًا. كما يقترب الإلهي منا، ويشرع في اتخاذ هيئة كائن مثالي. ومثل ذلك ينطبق على الأمة التي يخدمها الرجال العظماء، فهي ليست إلا مجموعة من الأفراد، وحتى لو تم التفكير فيها بوصفها تفوق من أنشأوها، فهي وفق التصورات الموضوعية "نموذج جماعي نال إعجاب الجماهير"، وهي من حيث المبدأ قد صنعها البشر للبشر، حتى لو كانت القضية قد تم التفكير فيها بوصفها تفوق كل فرد على حدة. وبالنسبة إلى الرياضي أو الفنان، فهما دون شك خارج المألوف، يتمتعان بالمهارة، بل إن بعضهم يعد من "العباقرة"، لكنهما يظلان على الرغم من ذلك بشرًا عاديين. ولهذا السبب بالذات يتم تمثيل الإعجاب فعليًا في تاريخ البشر بسلالم تتدرج من الأبعد عن البشر إلى ما هو بشري وموافق لطبيعتنا أكثر.

ويبقى مثل هذا السؤال مُلِّحًا: لماذا لا يشعرنا ذلك الفارق بصغرنا وضعفنا ومستوانا الأدنى وحتى بضآلتنا الشديدة؟ ولماذا يشعرنا ذلك بالرغم من كل ذلك بالسعادة؟ ولماذا لا يكون العكس هو الصحيح؟ وتكون الإجابة أنه في مثل هذا التوجه الصوفي يتضمن الإعجاب علاقة بالمقدّس. ومثل حب الغزل المؤانس والمجامل، لا يُعد المحبُّ شيئًا مقارنة بالآخر المحبوب الذي يُعدُّ هو كل شيء. لكن ألا تعني مشاركتي هذا الآخر، التي لا تتم إلا من خلال إعجابي به، والتي تشهد فعليًا أنني أفهمه وأنحني أمام عظمته، بطريقة ما أنني صاحب مصلحة في حدوث ذلك؟! وهكذا يمنحنا الإعجاب الشعور بالمشاركة في هذه العظمة، بمشاركة ما هو متعالٍ أيًا كان مصدر تعاليه (كون فسيح، إله أو نبي، محارب فذّ، أو سياسي بارع، أو عالِم مبتكر، نجم من نجوم الرياضة أو الفنون المختلفة)، وتحيلنا هذه المشاركة إلى أناس سعداء، لأنها تبعث فينا شكلاً من

أشكال الحماسة، بتخيُّل أننا أصبحنا في طور هذه القدرات.

وسيكون من الغريب كما يبدو للوهلة الأولى أن يكون عالَم الرفاهية هو النظير لمثل هذه الحماسة المصاحبة دومًا للإعجاب بشيء ما يجعلنا سعداء. وهو بهذه الطريقة يكون بمثابة ميتافيزيقا للفقراء، أو بالأحرى للأغنياء. لأنه وبسبب العجز عن أن نكون عباقرة، يمكننا من خلال المال الدخول إلى مجال يشعرنا بنجاحنا في الإفلات من إمبراطورية الأشياء سريعة الزوال، والاستهلاك العادي. فالثروة تمنح لمن تتوفر لهم الإمكانات ميزة الحياة في عالَم القطع الفنية والأثاث الكلاسيكي، والتُحف الثمينة؛ باختصار: عالم الأشياء التي تبقى، والتي أثبتت من قبل قدرتها على البقاء؛ فهو تصور نُعجب به، لأنه يمثِّل أشياء لا يمكن التخلص منها بعد استعمالها، فهي غير قابلة للتلف السريع. وذلك من أجل تجاوز الطابع المؤقت الذي يحيط بنا من كل جانب؛ فرجل الصناعة المرموق، الذي لا يصنع في حياته المهنية، ولا يبيع إلا ما هو "قابل للاستهلاك"، والأغراض التي تبلى بعد وقت محدد سلفًا، يحب على النقيض أن يحيط به ما يدوم، بدايةً من الأعمال الفنية التي يصير عن طيب خاطر هاويًا متحمسًا لها، لأنه يعتقد أنها تضمن وجوده بصورة ما في سجل الأبدية، بخلاف كل ما ينتمي إلى الطابع السلعي والتسلية التي ينتجها هو في عالم التجارة والاقتصاد.(٧١)

- **توسيع الأفق**

تتعلق هذه العملية بإجراءات نضج عقلية، تؤدي في نهاية الأمر إلى الانطلاق في الحكم على الأشياء وعلى الذات والآخرين أيضًا من رؤية شاملة، بعد أن يكون المرء قد انتزع نفسه من الزاوية الضيقة التي ينظر منها حبيسو صناديق الفكر المعلبة إلى أنفسهم والعالم من حولهم. وهي عملية طويلة المدى، ومؤلمة

(٧١) لوك فيري: مفارقات السعادة، ص ص ٩٣ - ٩٧.

في بعض النواحي النفسية والاجتماعية؛ لكنها تجعل المرء يفهم الآخرين المختلفين عنه من جهة، وتجعله كذلك يشعر بالسعادة، لأنه فهم نفسه وأنصف غيره، واستطاع أن يتعامل مع الثقافات المختلفة. كما أن من يتوصل إلى تلك المراحل المتقدمة من الوعي الناتج عن سعة الأفق يصبح محصنًا من معاداة ما يجهل من أمور، ولا يخشى الأشياء الجديدة أو الغريبة عن ثقافته. وأقوى الوسائل في توسيع أفق المرء هي السفر، والاتصال بالآخرين والتعرف على ثقافاتهم.

يعرف كثير منا مقولات وأمثال وحِكم قيلت في فوائد السفر، وضرورته من أجل تكوين شخصية الإنسان المتزنة القادرة على التعامل مع مختلف القضايا، وفهم كثير من الأمور، وبصورة خاصة ما يكون منها مستجدًا أو متعلقًا بثقافات أو رؤى عالمية أخرى، قد تختلف عن الرؤية المحلية في المقاربة والتحليل. لكن الأقل من الناس هم الذين يعرفون لماذا يحدث ذلك، وربما يتساءلون: ما علاقة السفر والغربة وتغيير البيئة الاجتماعية والثقافية بكل ذلك ؟

ماذا تفعل بنا الأسفار ذات المغزى، التي يخطط لها المرء بعناية، ويتعمق من خلالها في نسيج المجتمع والثقافة التي ينتقل إليها في سفره، أو يعيش داخلها في غربته ؟

في الواقع أنها تنزعنا من جزء من ذاتنا نفسها، وعن بعض خصائصنا المتأصلة فينا. كما يجري خلالها الابتعاد عن كل ما هو مركزي في حياتنا المعتادة، ويهجر المرء فيها عائلته ومحيطه الاجتماعي، كما يصبح خارج بيئته وثقافته وأحيانًا لغته أيضًا؛ وفي المقابل يحصل له الانعتاق من العصبيات التي تسجنه داخل العقل النمطي الموحد. ومثلما يحدث الألم بسبب فقدان المرء للحاضنة الاجتماعية والمؤازرة الثقافية، إلا أنه يقود في كثير من الحالات إلى انطلاق وفرحة بالاكتشافات الجديدة، والتعرف على أنماط حياة جديدة؛ وأكثر من

ذلك كله: رؤية الذات الفردية والجمعية من الخارج. وهكذا لو أحسنا التفكير في هذا الشأن سنرى أن هذه العملية تؤلم وتسعد في الوقت نفسه، فهي تؤلم لأن نزع نفسك عن سماتك الأصلية أمر عسير حتمًا، وتُسعد لأن هذا ما نحبه في الآخرين أكثر من أي شيء آخر، وهذا هو ما يحبه الآخرون فينا إذا لزم الأمر.

وباستعارة رمز "عوليس" من عالم الأساطير، وهو كما تصوره المخيلة الأسطورية ذكي وقوي وماهر وشجاع أيضًا. وتلك الصفات كان اتصافه بها مؤكدًا، لكن ثمة ما هو أكثر؛ فقد كان عوليس فضوليًا بالفطرة؛ يحب أن يفهم، ويعلم، ويعرف ويكتشف البلاد والثقافات وكائنات تختلف عنه. ومن السطور الأولى من الأوديسا نعرف أنه ليس "الرجل ذا الألف حيلة" فحسب، كما يقول هوميروس، وأنه ليس "نهَّاب طـروادة". هو يمتلك أعلى درجات ما أسماه كانط "الفكر المتسع"، الفضول بشأن الآخر، رغبة قوية جدًا للانفتاح، تقوده أحيانًا لمواجهة الخطر دون داعٍ كما حدث في جزيرة السيكلوب، لأنه كان يريد فعليًا أن يعرف ما إذا كانت تلك الكائنات العملاقة من "أكلة الخبز"، أي كائنات متحضرة تشبه البشر الذين يحترمون الآلهة وقواعد حسن الضيافة، أم هي على العكس وحوش لا إيمان لها ولا قانون. وهذا الفضول الذي يدفعه لتوسيع الأفق على نحو متواصل هو الذي يجعله إنسانًا حقيقيًا، إنسانًا يمتلك تجربة، وبوسعه أن يمارس إغواء، قليلون جدًا من ينجون منه، لأنه صلب وعنده ألف شيء ليرويه للنساء والرجال. عوليس ناضج، "رجل فعليًا"، كما يقال في الروايات الرومانسية، وحكيم، ويفيض بالتجربة، وكائن متفرد، لا يمكن استبداله، ولهذا هو مغوٍ بصورة لا تُصدق.

عندما سألت صحفية برازيلية الكاتب الفرنسي لوك فيري عن فائدة السفر في توسيع الأفق، وفيما إذا كان الشباب المفتولو العضلات على شاطئ كوباكابانا لا يمارسون إغواء، حتى وإن لم يغادروا منطقتهم لتوسيع أفقهم بواسطة الرحلات ومعرفة الثقافات الأخرى! حيث تقول: باسم أي شيء يمكن أن نجعلهم يتحولون عن لهوهم الممتع جدًا ؟ وحتى مع افتراض العثور على إجابة، كيف نقنعهم

بمغادرة الشاطئ والألعاب، ليستغرقوا في قراءة هوميروس، أو يعملوا على توسيع أفقهم بالقيام بعدد من الرحلات، فهل ثمة طريقة أخرى غير تلك التي تركز على الجانب الفكري ؟

يقول الكاتب الفرنسي: فكرتُ في الإجابة التي كان سيقدمها دون شك هوميروس، هو وهوغو: ليس بوسع أي امرأة أن تعيش مدة طويلة مع طفل مدلَّل، لا يعرف شيئًا، ولا يوجد عنده شيء ليرويه. فلو كان يافعًا وجميلاً جدًا لوضعته في السرير، مثلما كانت تفعل الحوريات مع رفاق عوليس. فهو يتفوق على هؤلاء الشباب الأثرياء والأقوياء أيضًا، المتمتعين بهيئة جميلة وعضلات مفتولة، ليس بالدهاء والقوة فقط، لكن بإغواء الرجل الكامل أيضًا، بسحر كان هو مصدره، أوجدته رحلاته وتجاربه، وما كان يجيد من الأفعال نتيجة الخبرة الواسعة، وهو ما لا يوجد عند غيره إلا نادرًا. وكل تلك المعايشة تعد شرطًا ضروريًا لبلوغ هذه الإنسانية، التي بوسعها هي أن تجعل من الإنسان كائنًا متفردًا فعليًا، وهي وحدها التي تجعله ساحرًا ومحبًا ومحبوبًا أيضًا.

لماذا ترتبط هاتان العمليتان (توسيع الأفق من جهة، والتفرّد من جهة أخرى) بعضهما ببعض، ويشكلان بطريقة حتمية مصدرين للألم والسعادة؟

هناك في المناقشات الجمالية حول الفن ومعايير التذوق شيء قد يربك المرء في البداية، لكن فيلسوف التنوير إيمانويل كانط كان قد فهمه بامتياز وأوضح أنه يرتبط بالتناقضات التي نغرق فيها مباشرة. فمن جهة هناك المثل الشهير القائل "إن لكل شخص ذوقه"، أو الجملة الأكثر صراحة بهذا الشأن التي تفرض نفسها بصورة طبيعية بأن "الأذواق والألوان ليسا محلاً للنقاش". فمن المعتاد جدًا القول إن الذوق شأن ذاتي خالص، حتى إنه لا يتعين علينا مناقشته. وعلى الرغم من ذلك نحن لا نكف عن الحديث عنه لدرجة أننا نتشاجر حين نعبِّر عن رأينا بشأن مسرحية، أو كتاب، أو فيلم أو موسيقى، أو معرض قد يحبه أحدهم ولا يعني آخر بشيء. وهذا يوحي أن أصحاب الفكر الضيق يحدوهم الأمل في تقديم البرهان

بمعناه الحرفي على أن آراءهم أو ميولهم هي الأصوب في محاولة الإقناع في كل شيء، دون استيعاب أنهم بصدد مجال ذاتي وأنه ليس ثمة إمكان للبرهنة الفعلية عليه. فالأمور الجمالية، وما يثير الإعجاب، سيعرف الشخص الذي تحصَّل على نماذج واسعة من الخبرات في ذهنه، أنه من العبث الإقناع بها أو حتى تبرير الاندفاع إلى أحد الخيارات فيها. ومثل ذلك ينطبق على النقاشات الأيديولوجية، التي لا تخضع لمنطق متفق عليه؛ بل إن المبدأ الرئيس فيها أن ما أقتنع به هو الصحيح!

- اكتساب المعرفة

يُقال دائمًا بأن المعرفة قوة، وأنها مصدر من مصادر الثروة أيضًا؛ لكنها كذلك تعد من عوامل السعادة للأفراد والمجتمعات. فكيف تحقق لنا المعرفة السعادة، أو بالأحرى ما الذي بمقدوره أن يحقق لنا مثل هذه اللحظات من الفرح حين نتعلم، وعندما نكتسب المعارف ؟ أما بخصوص كون التعلم يجعلنا سعداء رغم كونه شاقًا في كثير من الأحيان؛ فقد أثبتت الدراسات الاستطلاعية على أغلب الأمور الصحية والمفيدة لبدن الإنسان وحالته النفسية أنها جميعًا تتضمن عملاً شاقًا غير محبوب في بدايته أو أثناء تأديته، مثل: الحمية الغذائية لمن يحتاجها بسبب مرض أو تعديل حالة غير مرغوبة في وضع الجسم؛ أو التمارين الرياضية الضرورية للأجسام في الوضع المعتاد وتزداد المشقة فيها إذا كانت للتغلب على حالة أنتجها مرض أو خلل في أجسادنا؛ أو إنجاز المهمات (سواء كانت واجبات مدرسية أو علمية في الجامعات أو تقارير عمل أو أبحاث أو سواها مما يحين وقتها)، التي يضيق الوقت غالبًا بسبب تأجيلها، ويزداد الهمّ كلما اقترب الموعد الضروري لإنجازها. وإذا أُنجزت المهمة أو قام المرء بالتمارين أو الحمية الغذائية كما ينبغي، فإنه يعتريه شعور جارف من السعادة لتحقيق هذا المستوى من الإنجاز؛ والأمر نفسه يحدث عندما يكتسب المرء المعارف رغم حدوث المشقة في سبيل تحصيلها.

وانطلاقًا من هذا الشعور المتفرد، ومن سعادة المعرفة في حد ذاتها بصورة أعم، سعى فيلسوفان كبيران هما أفلاطون وكانط في أن يقدما تفسيرًا له قيمته

الكبيرة في هذا الشأن. فحسب أفلاطون تكون لذة التعلم، تلك البهجة الناتجة عن اكتساب المعارف في حد ذاتها (الناتجة عن العملية نفسها أكثر من النتيجة المترتبة عليها، عن فعل التعلم أكثر مما هو عن امتلاك المعارف التي تشكلت فعليًا) لذة استثنائية لا نظير لها. ويبين السبب في ذلك، أنها اللذة الوحيدة التي لا يسبقها حاجة ما أو معاناة. انظروا إلى الجوع أو العطش أو الرغبة الجنسية؛ فقبل أن يتم إشباعها، تكون مؤلمة في البداية لأنها نتجت عن حرمان وغياب. فلو لم أكن أشعر بالعطش، لم يكن ثمة حاجة لي تدفعني إلى الشرب، وحينها شعرت بسعادة حين أشبعت تلك الرغبة. فيتعين الشعور أن ثمة عوزًا ما، غيابًا ما، ثم حاجة إذن إلى المعاناة بصورة أو أخرى، حتى يكون ثمة لذة بعدها.

وفيما يخص المعرفة يفلسف أفلاطون القضية على الطريقة المثالية، من أننا كنا فعليًا نعرف الحقيقة، بأن أدركناها قبل أن تتجسد أرواحنا، حين كانت في سماء عالم المُثُل، لكننا نسيناها في فترة أخرى، حين ولدنا، والآن في مرحلة ثالثة يتعين علينا العثور عليها من جديد من خلال فعل التذكُّر، ومن خلال استرجاع ما حدث من قبل. ومن هنا نفهم فن توليد الأفكار على طريقة سقراط، الذي لا يقدم لمن يتبعه معارف جديدة من الخارج، بصورة سلطوية ومطلقة، لكنه على العكس يكتفي بأن يجعله يعثر عليها من جديد في داخله، من خلال ذاته هو: "اعرف نفسك بنفسك، وستجد الحقيقة". هذا هو ما يدعونا إليه الفكر السقراطي.

أما كانط فيعالج مسألة السعادة المتعلقة بالتعلم والمعرفة من خلال منحها عمقًا لا شك فيه في سياق القرن الثامن عشر، وفي أعقاب الثورة العلمية الكبرى التي شهدها عصر التنوير. ويوضح تحليله، العبقري فعلاً، أن عملية اكتساب المعارف "تثير الحماسة"، لأن المعرفة تمتلك بُعدًا جماليًا وروحانيًا في الوقت نفسه. فتتحقق لذة المعرفة، التي تثير الحماسة فعليًا بوصفها هدفًا في حد ذاته، بغض النظر عن كل فائدة تقنية أو تجارية يمكن أن نجنيها منها.[٧٢]

(٧٢) لوك فيري: مفارقات السعادة، ص ص ١٥٧ – ١٦١.

المشاعر السلبية

في دراسات مسحية للباحث في شؤون السعادة روبرت هولدن، تبين من استبانات قام بها في هذا الخصوص، أن ٦٥٪ من الناس الذين اشتركوا في ملء الاستبانات قد اختاروا من الأولويات السعادة قبل الصحة، لكن العنصرين قد جرى تقويمهما في مستوى عالٍ. ولحسن الحظ لسنا مضطرين أن نختار بين السعادة والصحة، لأنهما يسيران جنبًا إلى جنب، مثلما أورد ذلك هولدن بقوله: "لا توجد صحة فعلية دون سعادة". كما أنه توجد دلائل واضحة على أن التعاسة والاكتئاب والقلق والتوتر، على سبيل المثال، تقترن دائمًا بصحة متردية. وهذه الحالات السلبية، إذا أصبحت مزمنة؛ يمكن أن تُضعف المناعة وتزيد الالتهابات في الجسم، مما يؤدي إلى عدد من الأمراض والأوضاع الصحية المستعصية.

- الخوف والقلق والغضب

يمثل كل من الخوف المستمر والإحباط خطرًا على الصحة، لأنهما يسبّبان توترًا، والتوتر - على سبيل المثال - يؤدي إلى رفع مستوى الخطر من الموت نتيجة انسداد أوعية القلب، أو الإصابة بالسكتة القلبية.

وتقوم مشاعر الخوف والقلق والغضب بتهيئة الجسم للحالة التي تسمى في الدراسات المتخصصة بمصطلح "fight or flight". وهذا الشعار يتضمن في محتواه أن على المرء أن يقاوم ذلك الوضع بطريقة مصيرية، وإلا تعرّض للطيران في مهبّ الريح (صيغة مجازية للتعبير عن التلاشي أو الضياع).

فعلى مستوى النظام البدني يقوم الخوف بتفعيل النسق الاستقلالي، ويطلق هرمون التوتر (الكورتيزول)، كما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأدرينالين. عندها تقوم كل من اللوزة الدماغية (amygdala) والمهاد (thalamus) بالتعبئة العامة

للجسم من خلال زيادة نبضات القلب وضغط الدم، إضافة إلى حدة التركيز في الحواس.

والغضب، مثل الخوف، تظهر آثاره بعدة طرق؛ بدءًا من الجهاز الحوفي (limbic system)؛ حيث يطلق هرمون الكورتيزول في الدماغ، مما ينشأ عنه شعور بالتوتر، والإحباط. وعادة ما يكون الناس الغاضبون لديهم نقص في النشاط العصبي في الفص الأمامي (frontal lobe)، الذي يتواصل مع اللوزة الدماغية، في حين يبحث العقل عن حالة توازن السبب والمشاعر. علمًا أن المستوى العالي، وكذلك المستوى المتدني، من هرمون السيروتونين، إضافة إلى المستوى العالي من التيستوستيرون، تؤدي أيضًا إلى سلوك عدواني، من خلال آليات ليست مفهومة تمامًا.[٧٣]

وعن هذه الأنواع الثلاثة من المشاعر (الخوف والقلق والغضب) تنشأ أيضًا حالات التوتر المزمن والاكتئاب، التي تعد أوضاعًا متقدمة في طريق التعاسة. فالأشخاص المرشحين لحالات التوتر المزمن أو الإصابة بالاكتئاب هم أولئك الذين يساورهم القلق في كثير من شؤون حياتهم، خاصة في الأمور الحياتية الوجودية؛ أو تسيطر عليهم المخاوف المستقبلية أو النفسية من أمور محددة؛ أو يتملكهم الغضب في أغلب الأحيان في حالات لا تستدعي فورة الغضب العارمة في كثير من مواقف الحياة.

هناك بالطبع نوع آخر من القلق، يعد إيجابيًا ومفيدًا للأفراد والمجتمعات كذلك؛ هو القلق المعرفي، الذي يسعى من خلاله الفرد إلى التحصيل العلمي، ومتابعة كل جديد في قضية تهمه، وتصبح شاغلاً له في فترة من الفترات أو طوال عمره. وهذه الصفة ليست بالطبع من نوع القلق السلبي، الذي يرتبط بالمخاوف والاضطراب في التعامل مع بعض شؤون الحياة.

(73) The emotional brain, p. 104.

- العزلة (أو الوحدة)

يرى كريستوفر بيترسون أن الوحدة لا يمكن أن تتوافق مع السعادة؛ فهو يؤكد أن البشر يحصلون على أكثر مصادر سعادتهم من الآخرين، وذلك من خلال علاقاتهم الجيدة بعضهم ببعض، ومن خلال تشاركهم في الأفراح بالنجاحات، والدعم للوصول إليها.[٧٤] إذ يطرح تساؤلات تقابلية على غرار: هل المرء بمفرده تمامًا على قمة الجبل سعيد ؟ وهل الآخر الوحيد في منزله، عندما يغلق على نفسه الأبواب والنوافذ سعيد أيضًا ؟ وما مدى العلاقة بين السعادة والعبارة السائدة في المجتمعات الرأسمالية المعاصرة: "سأتدبر أمري بمفردي" ؟ وفي الإجابات عن مثل هذه التساؤلات، يؤكد بيترسون أن الحياة الجيدة قائمة على العلاقات الحميمية بين الأصدقاء والجيران والزملاء والأقارب والشركاء. وهو المبدأ الذي أصبح سائدًا في دراسات علم النفس الاجتماعي تحت شعار: "الآخرون يصنعون الفارق"!

وتنشأ عن العزلة درجات مختلفة من الحزن العابر أو الدائم؛ إذ يعاني كثير ممن اضطروا إلى العيش بمفردهم من متلازمات مرضية، وحالات قلق مستمرة، خاصة لدى من يكونون فقدوا رفقاء الحياة الذين يعتمدون على مشاركتهم في أفراحهم وأتراحهم. وهي سمة عامة لكثير من الكائنات الحية، التي تعتمد نموذج الأسرة والحلقة الصغيرة من العلاقات الوثيقة مع عدد من الأفراد من حولهم.

لكن ما يدعو إلى التأمل أن هناك بعض المجتمعات قد اعتمدت وسائل بديلة للعلاقات الاجتماعية الضرورية في تلك الدوائر الضيقة؛ وخاصة ممارسات اليوغا وبعض الرياضات الروحية، التي تسهم في تخفيف آثار الوحدة على النفس البشرية، وتؤدي إلى الغوص في الداخل، وتقوية المناعة ضد المشاعر

(74) Christopher Peterson: Der andere in uns. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 16.

السلبية المتعلقة بالقلق الوجودي والإحساس بالضعف وعدم الجدوى والتوتر. فالقاعدة في مثل تلك النشاطات، هي أن المشاعر السلبية يمكن التغلب عليها من خلال الاعتماد على قوة الداخل. وكما تفيد دائمًا دراسات الصحة العقلية في هذا المجال، أن الشعور بالسعادة لا يعتمد على العوامل الخارجية فحسب؛ بل على الوعي باقتناع راسخ من أن حياة البشر ليست سوى جانب واحد من المنظومة الكونية الكبرى.

- **حالات الإجهاد والتشاؤم والاكتئاب**

أوضاع الإنسان في فترات الحياة المتسارعة، خاصة بعد الثورات الصناعية المتلاحقة، تقود في كثير من المجتمعات إلى حالات إجهاد شديد للأفراد بمختلف أعمارهم. وقد أصبح الإجهاد وما يصاحبه من توتر حالة عامة تغلب على الحياة الحديثة، بالرغم من أنها أحيانًا تُصنف بوصفها من مشكلات الأثرياء أو الطبقات العليا، وأنها من خصائص الحياة المرفهة؛ وبذلك يُنظر إليه على أنه مصدر إزعاج وليس مؤشرًا إلى مشكلة كبيرة. ويبدو أن مشكلة الإجهاد الرئيسة ليست في المعاناة الناجمة عنه فحسب، بل في أثره الذي يجعل الإنسان يذوي شيئًا فشيئًا. كما أنه قد يؤثر في جينات الإنسان، ويزيد احتمال إصابته بالأمراض فيما بعد. وتوجد أدلة تؤكد أن هذا كله سينتقل إلى الأولاد، فيكتسبون المزيد من التغيرات الوراثية في وقت لاحق، خلافًا أيضًا للتغيرات التي تؤثر سلبًا في تطور الدماغ نتيجة للإجهاد.[٧٥]

علاوة على ذلك، فإن الإجهاد يضغط على الروح ويسحقها، ويقيد القدرة على المتعة والسرور؛ إذ قلما يخرج الأشخاص المجهَدون من هذا المحيط الذي يستحوذ عليهم، وقد يداهمهم الموت مبكرًا، لعدم قدرتهم على الترويح

(٧٥) دانيال هيبرون: السعادة، ص ٣٦.

عن أنفسهم، أو الاستمتاع بالحياة. وبذلك تفوتهم كثير من مباهج الحياة، رغبة عنها أو لانشغالهم بما يصرفهم عنها.

وفيما يخص التشاؤم، فإنه كان قد ساد في دراسات القرن التاسع عشر الميلادي جو من النظر إلى الحياة من منظور متشائم؛ وفي هذه الفترة كان قد برز الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور (١٧٨٨ - ١٨٦٠م). وفي فلسفته التي طوّر فيها الفلسفة المثالية الموروثة من كانط، التي كان يركز في تجديده فيها، على أن الإنسان لا يستوعب سوى جزء بسيط من العالم من خلال نظرته الجزئية. وبهذا تحتوي الحياة على كثير من الألم والحرمان، مما يجعل السعادة هي الشيء السالب الطارئ الذي يخفف من تلك المعاناة. وكان مصدر التشاؤم في فلسفة شوبنهاور، أن البشر تحت سلطة إرادة غير عاقلة، وغير هادفة وكونية، مما يجعل حياتهم سلسلة من الخيبات والإحباط خلال كل المحاولات لدرء الشر المحدق بهم. فالعلم ليس جيدًا أو سيئًا بحد ذاته، لكن الناس الذي يصارعون من أجل البقاء والحصول على قدر من السعادة هم الذين قد يحصدون اعترافًا في حالة التوفيق، أو ألمًا ومعاناة في الحالات الأخرى.(٧٦) ومن هنا كان شوبنهاور يربط بين السعادة والبلادة؛ في حين أن الذكاء لدى البشر يجعلهم يدركون مأساوية الحياة، مما يجعل أصحابه أقرب إلى التعاسة.

لكن بعيدًا عن تنظير الفلسفة، ماذا يمكن أن يوصف به التشاؤم بصورة موضوعية ؟ وهل هي حالة مرضية أم نتيجة لحالة نفسية أخرى ؟ فما يهم في موضوع علاقته بالسعادة، أن التشاؤم - كما هي الحال مع التفاؤل أعلاه - ليس قدَرًا، بقدر ما هو فلسفة حياة. ومن هنا كانت الدراسات النفسية التي أجراها المتخصصون خلال العقود الأخيرة على فئات متفائلة وأخرى متشائمة تثبت أن الأهم في هذا الشأن هي العلاقة الوطيدة للتشاؤم بالاكتئاب. فقد وجد

(76) The Philosophy Book, p. 188

عالم النفس ومؤسس علم النفس الإيجابي مارتن سيليجمن، أن المتفائلين لا يتعرضون للاكتئاب إلا بمقدار النصف من النسبة التي يكون المتشائمون معرضين فيها لحالات اكتئاب مزمنة؛(٧٧) وهذا ما يجعل التشاؤم والاكتئاب يقترنان غالبًا.

ومن خلال الدراسات المتخصصة تتحدد أعراض الاكتئاب، بكونها تتضمن حزنًا مستمرًا وحالة من الفراغ، ووضعًا مزمنًا من فقدان الطاقة والفرح بالأشياء التي تجلب عادة السرور، ومشاعر بالذنب واليأس، وإحساسًا عامًا بعدم كون المرء هو نفسه.

ويخمن الباحثون أن الاكتئاب ينشأ عن حالة عدم توازن في الوسائط العصبية، وهو يؤثر في عدة مناطق من الدماغ، بما في ذلك القشرة الدماغية (cerebral cortex)، واللوزة الدماغية، والوطاء السفلي (hypothalamus)، ومناطق أخرى. وقد تبين أن المصابين بالاكتئاب يعانون من تقلص في الحُصين (أو القُرين) (hippocampus)، وهي المنطقة في الدماغ المسؤولة عن تنظيم التوتر.(٧٨) على أن من يتناولون ظاهرة الاكتئاب من خارج دوائر علم النفس يشيرون إلى أنه "غضب موجه إلى الداخل"؛ وفي المقابل فإن علم السعادة يتحدد - خلافًا له - بصور متعددة على أنه "نقد موجه إلى الداخل".(٧٩)

❖ ❖ ❖

(77) Martin Seligman: Eudaemonia- The Good Life, p. 162.
(78) The emotional brain, p. 107.
(79) W. Davies: The Happiness Industry, p. 11

الفصل الرابع

شـروط تحقيق السعادة

ينطلق كانط من أن أداة تحقيق السعادة لا يمكن أن تكون منبثقة من العقل، لأنه غير مؤهل أن يقوم بهذه المهمة؛ بل إن الغريزة الفطرية هي ما تتناسب مع تلك الأداة. فالإنسان يتعامل مع نوعين من المبادئ؛ مبادئ تجريبية ومبادئ عقلية. فالتجريبية هي المرتبطة بالسعادة، وعلاقتهما قائمة على العاطفة الفيزيائية أو العاطفة الأخلاقية، واستخلاص سماتها من التجارب السابقة. أما العقلية فارتباطها يكون مع صفة الكمال؛ إما أن يكون من خلال التصور العقلي للكمال بوصفه نتيجة يمكن أن تترتب عليها، أو على تصور كمال مستقل بذاته (الإرادة العليا). لذا، فإنه حسب رؤيته لا تصلح المبادئ التجريبية مطلقًا لأن تؤسس عليها القوانين الأخلاقية، وبذلك أيضًا تنفصل ماهية السعادة وحدودها عن الأخلاق؛ إذ إن جعل الإنسان سعيدًا أمر يختلف كل الاختلاف عن جعله خيّرًا، كما أن جعله ذكيًا فطنًا لمنفعته يختلف تمام الاختلاف عن جعله فاضلاً.[٨٠]

وقد ربط بين الميْل والإرادة، بوصفهما المكون الرئيس لمبدأ السعادة الشخصية؛ فالإرادة الخيّرة شرط لا غنى عنه لتحقيق الفعل المبني على الميل نحو الخير، الذي يصب في النهاية في مجرى الفضيلة المناقض لمبدأ السعادة؛[٨١] فقد اختار كانط الفصل بين تحقيق السعادة وتحقيق الفضيلة، ثم انحاز كلية لتحقيق الفضيلة التي أرادها أن تكون قانونًا شاملاً يصلح لكل البشر. السعادة ليست ندًا للفضيلة في حال الخصومة بينهما، بل كان يرى أن السعادة تأتي كنتيجة للفضيلة، أو كمكافأة على التحلي بها؛ فالسلطة والغنى والجاه والرضا

(٨٠) إمانويل كانت: تأسيس ميتافيزيقا الأخلاق، ترجمة: عبد الغفار مكاوي، ط٢. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٠م، ص ص ٩٤- ٩٥.

(٨١) المرجع نفسه، ص ٩٨.

عن الذات، وهو ما نسميه بالسعادة، كلها تولّد ثقة زائدة بالذات، وتتحول في الغالب إلى أمنيات، ما دام ليس هناك إرادة حسنة تسمح لنا بتصحيح مسار تأثير هذه الامتيازات في الروح، وتسمح لنا بالسير قدمًا نحو غايات كونية؛ فالإرادة الحسنة تكون الشرط اللازم، حتى بالنسبة لما يجعلنا جديرين بأن نكون سعداء. إذن فالسعادة فكرة غير محددة المعالم، فهي ليست مفهومًا عقلانيًا بل مفهوم خيالي، ولأن معطيات الخيال غير منضبطة، فلكل إنسان سعادته، ونتيجة لذلك سيكون من المستحيل أن توجد قوانين للسعادة بحيث تكون لها صفة أو صورة كلية تنضوي تحت المبدأ الأخلاقي الحقيقي الذي يصلح للجميع، كما أن الأخلاق عنده، ليست مذهبًا يهتم بالكيفية والسبل التي تكفل لنا تحقيق السعادة، بل كيف نجعل أنفسنا جديرين ومستحقين للسعادة، ولذلك كتب يقول: "ليس شرطًا أن أعيش في سعادة ما حييت، وإنما أن أعيش فاضلاً ما حييت".

أما وجه السعادة الخفي، فهو ما لا يظهر على صورة عناصر مباشرة، بل يكون مصدره اللاوعي لدى الإنسان. إذ يؤكد تقليد قديم في علم النفس أن كمًا كبيرًا من الصحة النفسية يكمن في اللاوعي، خاصة من اتجاهات التحليل النفسي التي تعتمد على نظرية فرويد، الذي يعلي من شأن حالات اللاوعي في رفاه الإنسان.[٨٢] فلديه نوعان من السعادة: إيجابية وسلبية. النوع السلبي يأتي من تجنب ما يسبب الألم؛ أما النوع الإيجابي، فيأتي من لحظات قصيرة يتم فيها إشباع الغرائز، وأفضلها إشباع الرغبة الجنسية، وهذا بالطبع ينبع من تعريف فرويد للسعادة بأنها إشباع رغبة طال إلحاحها، خصوصًا عندما يتم هذا الإشباع فجأة دون علم سابق بقرب تحقق ذلك الإشباع.

ويرتبط بهذا الجانب من السعادة ميول الشخص المزاجية؛ فأن تكون سعيدًا يعني مواءمة حالتك الانفعالية لهذين الجانبين (الانفعالات ومزاج

(٨٢) دانيال هيبرون: السعادة، ص ٣٩.

المرء، والميول المزاجية). ويجدر بنا التفكير في السعادة بوصفها نقيض القلق والكآبة، أو ما يسميه علماء النفس غالبًا "الصحة النفسية"، وهو المصطلح الأكثر شيوعًا.

لذا، فإنه من المحتمل جدًا، وبخلاف الرأي السائد، أن تكون سعيدًا والعالم تعيس من حولك. بل هو واجب أخلاقي، كما يشرح لونوار، لأن السعادة ولكونها معدية فهي مفيدة للآخرين. هذه الفرضية المستوحاة من الرواقية أيضًا وكذلك من البوذية، هي نتيجة مباشرة للحجة الأولى، فطالما السعادة لا تتوقف إلا على مدى انسجامي مع ذاتي، على فلسفتي الداخلية وليس على الشروط الخارجية المرتبطة بوجودي، فسيسمح لي الاشتغال على نفسي وجسدي وروحي وفي كل الأحوال بالوصول إليها.(٨٣)

بقي الحديث عن جدلية المحبة والود في جانب، والضحك والمرح في جانب آخر؛ وهل تشترك في صنع السعادة بوصفها وحدة واحدة، أم إنها تصنع مثيرات لمشاعر متعددة تخلق الإحساس بالسعادة؟ الجدير بالذكر أن أكثر ما كان يشار إليه بوصفه مثيرًا للسعادة من هذه الثنائية هي ابتسامات الأطفال، والتي تؤكد عالمة النفس شارلوت بوهلر أنها عملية ذات وظيفة اجتماعية؛ تتولد عن سماعه صوتًا بشريًا أو رؤيته وجهًا بشريًا، وتبدأ عادة في الشهر الثاني من عمر الطفل. لكن الباحثة لا ترى ما يمنع من أن ابتسامة الطفل تقترن بشعور الرضا والارتياح الذي يتسبب عن الشبع والراحة، وإن كانت الابتسامة في هذه الحالة تتخذ طابعًا مختلفًا؛ حيث تنفرج الشفتان إلى أعلى بصورة خاصة. وسواء قلنا بأن الابتسامة الأولى للطفل هي ابتسامة تعبر عن الشعور بالارتياح والأحاسيس السارة، أم قلنا بأنها استجابة لابتسامة أمه التي تهش في وجهه، فإن المهم هنا هو أن تعبيرًا واحدًا بعينه لا بد من أن يظهر لدى الطفل في هذه السن المبكرة

(٨٣) لوك فيري: مفارقات السعادة، ص ٤٠.

استجابة لموقفين مختلفين. إضافة إلى ذلك، فإن الشعور بالارتياح الذي يظهر لدى الطفل نتيجة لحالة الشبع والراحة الجسمية، كثيرًا ما يتزايد حينما يضاف إليه سرور الطفل لوجوده في مجتمع بشري.[٨٤]

أما الضحك ودوره في صنع المشاعر الإيجابية، فإن علماء النفس قد أكدوا أن عملية الضحك تصنع اختلاجات عضلية متقطعة تستهلك الكمية الفائضة من التوتر الذي يكون قد تجمّع في العضلات. كما أن التشنجات التي تحدث عند الضحك قد تولّد لدينا حالة من الارتياح أو التخفّف، على الرغم من أن الضحك نفسه ليس بمثابة ارتخاء، بل هو مركب من التهييج والتسكين.[٨٥]

وفيما يخص انعكاس سعادة الناس في الطرق التي يتحدثون بها، وفي أشكال التواصل السائدة بين البشر؛ نلمس ذلك جليًا عند التأمل في لغات بعض الشعوب أو المجتمعات التي تشع السعادة من عيونهم، وتنضح لغاتهم ووسائلهم التعبيرية بأنماط مبهجة من العناصر التي يعود استثمارها مرة أخرى في المشاعر الإيجابية. ومثل هذه المشاعر تصبح خلاقة في أمزجة متفائلة لا ترى إلا الجميل في البيئة من حولها، ولا تهتم إلا بما يبهجها ويدخل السرور إلى النفس. وهذا ما يجعل بعض الأنثروبولوجيين يصف لغات بعض الشعوب البدائية، بأن سعادتهم قد تسربت إلى لغاتهم، وأصبحت قاعدة للسعادة؛ في تأثير متبادل بين اللغة وأصحابها، لتشكل قواعد السعادة في تلك المجتمعات ممتزجة مع الهويات الثقافية والقشور السطحية في نمط الحياة.[٨٦]

❖ ❖ ❖

(٨٤) زكريا إبراهيم: في علم النفس – سيكولوجية الفكاهة والضحك. القاهرة: مكتبة مصر، د. ت.، ص ص ٢٤ – ٢٥.

(٨٥) زكريا إبراهيم: سيكولوجية الفكاهة والضحك، ص ٤٢.

(86) D. Everett: Language – The Cultural Tool, p. 324.

درجات السعادة

توجد درجات متفاوتة للشعور بالسعادة، ومجالات متباعدة أيضًا للتعبير عن المشاعر الإيجابية التي تصنفها بعض الشعوب على أنها من علامات السعادة. كما تختلف أيضًا درجاتها وتأثيرها إذا كانت من النوع الجمعي أو الفردي، وفيما إذا كانت تحدث نتيجة ممارسة طقوس دينية أو احتفالات عامة مع الآخرين.

وكان الفلاسفة في العصور المختلفة قد تعددت آراؤهم وفقًا لتجاربهم وخلفياتهم ومواقفهم من مقومات حياة البشر؛ ففي حين كان الفيلسوف اليوناني أرسطو يفهم السعادة بوصفها الهدف الأسمى للبشر حتى بالمعنى الواسع والأخلاقي للمصطلح، نجد فريدريك نيتشه في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي يؤكد أن "المرء لا يسعى إلى السعادة؛ فقط الرجل الإنجليزي يفعل ذلك".[٨٧] أما علم النفس الإيجابي ومقاييس السعادة في عصرنا، فقد ترسخت في ثقافتنا السياسية والاقتصادية منذ تسعينات القرن العشرين؛ حيث يساور الناس قلق متزايد بشأن تناول صناع السياسة ومدراء المؤسسات الاقتصادية موضوع السعادة ورفاهية المواطنين. لكن المخاطرة الواردة في أضابير هذا العلم تكمن في لوم الأفراد على خيباتهم، وبذل الجهود لعلاجهم، مع تجاهل السياق الذي أدى بهم إلى تلك الأوضاع.

وقد أصبح مصطلح mental well-being هو المسيطر في دراسات "اقتصاد السعادة"، الذي أصبح حقلاً بحثيًا تُجرى فيه الدراسات الميدانية والمخبرية

(87) Friedrich Nietzsche: Twilight of the Idols and the Anti-Christ. New York: Penguin, 1990, p. 33.

لقياس أي الأقاليم أو أساليب الحياة أو صيغ التوظيف أو نوع الاستهلاك يولّد حالة أفضل من مستوى الصحة العقلية. وأوجد ذلك الحقل وسائل لتقصي الأسباب البيولوجية التي تجعل المرء يبدو في مستوى أعلى من الصحة العقلية، عندما يغنّي أو يشاهد المسطحات الخضراء، والبحث عن مفاتيح ذلك في الدماغ أو في النظام العصبي. وقد أوصت هذه الدراسات بإدراج مبادئ العلاج السلوكي الإدراكي cognitive behavioural therapy في مناهج التعليم العام، لأن علماء الأعصاب قد حددوا بدقة الأجزاء من الدماغ التي تولّد المشاعر الإيجابية والسلبية، بما في ذلك منطقة تثير "السعادة" إذا نُشّطت، ومفتاح لتخفيف الألم.(٨٨) ونجد هذا الاتجاه قد ترسخ في دراسات علم النفس الإيجابي، حيث تُقدم تقنيات وشعارات، لكي يتمكن من خلالها الناس من تحسين مستوى السعادة في حياتهم اليومية؛ وغالبًا يكون ذلك بتعلّم كيف يُبعد المرء الأفكار والذاكرة التي لا تساعد على رفع مستوى السعادة.

وأظهرت دراسة قام بها فريق علمي من الباحثين في جامعة كورنيل سنة ٢٠١٤م، أن المجال واسع لاختراقات جوهرية في حل إشكال المشاعر الداخلية لدى الإنسان. فقد تبنى هذا الفريق فكرة تجاوز الحدود المعهودة لعلم الأعصاب؛ من خلال كشف أسرار مشاعرنا الداخلية، وأنهم استطاعوا فك الشفرة التي يتعامل بها الدماغ مع كل عناصر البهجة والألم المختلفة. فقد أوردوا في تقريرهم العلمي: يبدو أن الدماغ البشري ينتج شفرة خاصة لقطاع التوازن الشامل، من المشاعر المبهجة إلى غير المبهجة؛ ومن المشاعر الجيدة إلى السيئة. وهي مما يمكن قراءته بوصفه مقياس توازن عصبي، تظهر فيه العصبونات الدالة

(88) Fabienne Picard, Didier Scavarda and Fabrice Bartolomei: Induction of a Sense of Bliss by Electrical Stimulation of the Anterior Insula. Cortex 49: 10, 2013; “Pain Dimmer Switch” Discovered by UK Scientists. BBC.com, 5 February 2014.

على المشاعر الإيجابية في اتجاه؛ كما تظهر العصبونات الدالة على المشاعر السلبية في الاتجاه الآخر.[٨٩]

ووفقًا لبيانات المنتدى الاقتصادي العالمي (World Economic Forum)، فإن الراهب البوذي الفرنسي ماتيو ريكار Matthieu Ricard، المتخصص في علم الأحياء، الذي أصبح مترجمًا للدلاي لاما من الفرنسية وإليها؛ يعدّ "أسعد إنسان في العالم". وقد أتيح له من أجل ذلك أن يقدم محاضرات في منتدى دافوس عن موضوع السعادة، وكان ريكار قد أمضى سنوات من المشاركة في دراسة قام بها باحثون في علم الأعصاب من جامعة ويسكونسن، من أجل محاولة فهم اختلاف مستويات السعادة التي يمكن ملاحظتها بيولوجيًا أو رؤية آثارها في الدماغ. وتتطلب تلك التجربة إلصاق ٢٥٦ حساسًا بالرأس لمدة ثلاث ساعات في المرة الواحدة، وتقوم مثل هذه الدراسات عادة بوضع العينة المدروسة على مقياس يمتد من درجة تعيس (+٠,٣)، إلى مبتهج (-٠,٣). وقد حصل ريكار على نتيجة (-٠,٤٥). ولم يكن فريق البحث قد توصل إلى عينة حصلت على مثل هذه النتيجة. حاليًا يحتفظ ريكار بنسخة من تلك النتيجة على جهازه اللوحي المحمول، مشفوعًا باسمه الذي يعرضه فخورًا بأنه يشير إلى أنه أسعد إنسان في العالم.[٩٠]

ومع حضور ريكار إلى منتدى دافوس في عام ٢٠١٤م، كان هذا الأمر مؤشرًا إلى تحول رئيس في التركيز على الموضوعات، خلافًا للأعوام التي تسبقه. فقد كانت تلك النسخة مكتظة بكلمات عما أصبح يُطلق عليه عالميًا

(89) Junichi Chikazoe, Daniel Lee, Nikolaus Kriegeskorte and Adam Anderson: Population Coding of Affect Across Stimuli, Modalities and Individuals. Nature Neuroscience, 17: 8, 2014.

(90) Robert Chalmers: Matthieu Ricard: Meet Mr. Happy. Independent.co.uk, 18 February 2007.

mindfulness؛ وتقنيات الاسترخاء التي كانت نتاجًا لتيارات متعددة منها: "علم النفس الإيجابي" و"البوذية" و"العلاج السلوكي الإدراكي" و"علم الأعصاب". وإجمالاً كانت هناك خمس وعشرون جلسة خصصت في منتدى ٢٠١٤م للتركيز على قضايا جودة الحياة في المنحى العقلي والنفسي، أي أكثر من ضعف الجلسات المخصصة في منتدى ٢٠٠٨م.[٩١]

وقد تنوعت وسائل قياس درجات السعادة على أساس فيزيائي بحت؛ حيث قامت بعض الوكالات حول العالم، بما في ذلك عدد منها في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وفرنسا وأستراليا بطباعة تقارير دورية عن مستوى الرفاهية القومية. وعلى مستوى المدن أيضًا استثمرت سانتا مونيكا بكاليفورنيا في نسخ محلية من تلك البرامج.[٩٢] وسبق أن قامت شركة كواليا Qualia بتطوير تقنية يتم فيها تركيب كاميرات فوق جوانب الموقع بكامله، لمتابعة الابتسامات التي تعلو وجوه الزوار أثناء تجولهم في الموقع. وقد برمجت الحواسيب على أن تحلل تلك الابتسامات، وتحولها إلى منظومة قيم. لكن تقنية أكثر تطورًا كانت قد أنشئت في مدينة بورت فيليب بأستراليا؛ وتحتوي تجربة في قياس السعادة من خلال توزيع باحثين في الشوارع، يحاولون رصد حالات الابتسام التي يشاهدونها على الوجوه من حولهم؛ حيث يقومون بمتابعة عدد الابتسامات في الساعة الواحدة بين الناس الذين يمرون بقربهم، ويقارنون قوائمهم في الأيام المتوالية. لذلك كانت تجربة شركة كواليا أقل جدوى، لأن قدرة الحاسب على التمييز بين الابتسامة الحقيقية وغير الحقيقية ليست مساوية لقدرة البشر. ومع ذلك، فإن علم الابتسام آخذ في التطور بسرعة باتجاهات متعددة، وفي كلا الجانبين النفسي والفسيولوجي. وقد أثبت التطبيق الفيزيائي للابتسام

(91) Matthew Campbell and Jacqueline Simmons: At Davos, Rising Stress Spurs Goldie Hawn Meditation Talk. Bloomberg.com, 21 January 2014.

(92) William Davies: The Happiness Industry, p. 4.

أنه يسرّع في التعافي من الألم، كما أن تجربة مشاهدة الوجوه المبتسمة قد أظهرت درجة منخفضة من العدوانية. مثلما أن التجارب المعملية أكدت أن الابتسامات "الفعلية" تدفع إلى استجابات عاطفية وسلوكية مختلفة عن الابتسامات "الاجتماعية".(٩٣)

المظاهر الطبيعية

ربما يُنظر إلى الانسجام (أو التصالح الداخلي مع الذات، كما يصفه التربويون في العصر الحديث) بوصفه أحد أهم عناصر التوازن وراحة البال والثقة والطمأنينة، التي تؤدي جميعها إلى وضع جيد من الشعور بالسعادة. وهذه الصفات لا تعني أن المرء لا توجد لديه أزمات داخلية، لكنها تجعله يتحلى بالهدوء ورباطة الجأش، مما يساعده في التغلب عليها. وقد أسمى الإغريق القدامى الطمأنينة على وجه الخصوص بمصطلح ataraxia، وأسماها البوذيون sukkha، وربما تكون هي الحالة العقلية المنشودة في الفكر الديني والأدبيات الأخلاقية القديمة.(٩٤)

ويؤكد المتخصصون أن الحالة البيولوجية التي تمثلها الطمأنينة ذات أثر كبير في خلق أجواء من الألفة والأمان، ويُظهر صاحبها تفوقًا وتميزًا في بيئته، فقد يتخلى عن مواقفه الدفاعية، وينطلق بثقة نحو تحقيق رغباته. وهذا الأسلوب بالذات هو ما يقصده الرواقيون بقولهم إن الذات في هذه الحالة تجد ألفتها oikeion في الحياة؛ إذ إنها مستقرة في ركنها، ولا تشعر بالتهديد أو الخوف. كما أن الانسجام لا يعني مجرد انتفاء القلق والاغتراب أو الوحشة؛ وبذلك تتحدد عناصر الانسجام في الأحوال التالية:

(93) W. Davies: The Happiness Industry, p. 36.

(٩٤) دانيال هيبرون: السعادة، ص ٣٤ ـ ٣٥.

- الهدوء الداخلي
- الثقة
- سعة الصدر أو الروح (الشعور بانعدام الهمّ، وغياب الضغوط).

وخلافًا للمعتقدات الشعبية، فإنه يمكن القول إن الانسجام يمثل نواة السعادة؛ فربما يشعر المرء أحيانًا بقليل من البهجة في فترات متقطعة من الحياة، لكن التدفق والحيوية والفرح لا يمكن الشعور بها دون تحقيق الانسجام؛ أما الشخص المضطرب القلق المتوتر، فلا يبدو سعيدًا.

وفي أغلب المجتمعات البدائية، التي لم تتعرض لهزات اجتماعية كبيرة تغير البنى الكبرى في طرق التفكير وبناء الاقتصاد وهيكلة أوضاع السلطة، تسود حالات الرضا في أغلب طبقات المجتمع، وتتسم حياتهم بالتالي بجو من السعادة لدى معظم الأفراد. فقد توصل أغلب الأنثروبولوجيين الذين تتبعوا حياة الشعوب البدائية إلى أنها خالية من المشاعر السلبية التي تؤثر في مستوى سعادة الأفراد والمجتمعات.

ففي دراسته للبيراهيين الذين يعيشون في مناطق الأمازون في أمريكا الجنوبية،[٩٥] يؤكد دانييل إفيريت أن حياتهم تتسم بخلوها من الغضب، وأنهم يفكرون فيما ينجزونه كل يوم، ويعدونه مؤشرًا على وجود معنى لحياتهم. كما أنهم لا يقلقون على مستقبل أجيالهم اللاحقة، وينظرون إلى القضية من منظور عملي واقعي، بأن الصغار سيتدبرون أمرهم عندما يتولون مسؤولية حياتهم. وهم باستمرار يبتسمون ويضحكون ملء أفواههم.

وقد شكلت طبيعة حياتهم ثلاث سمات رئيسة، وهي من أسباب السعادة:

١. غياب القلق عن حياتهم

(95) Daniel Everett: Language – The Cultural Tool, p. 324.

٢. عدم انشغالهم بالماضي

٣. رفضهم التام للخوف من المستقبل.

الطريف في الأمر أن هناك تمازجًا حدث بين طبيعة حياتهم من جهة، ولغتهم من جهة أخرى؛ فقد تشكلت لغتهم دون أن تحتوي أرقامًا، ودون وسائل للتعبير عن المستقبل أو الماضي، بل اقتصرت على الاهتمام بحاجاتهم الرئيسة الضرورية فحسب. فهم يستخدمون اللغة في التواصل الإيجابي، الذي يحقق التقارب بين أفراد المجموعة؛ أما ما عدا ذلك من إمكانات اللغة، فلا يرغبون فيه، لأنه مشتت لهم عن أهدافهم المرتكزة على الاستمتاع بكل الأوقات، والابتسامات والضحكات المستمرة التي تنم عن سعادة بالغة.

ومن هنا يمكننا القول بأن سعادتهم قد ترسخت في لغتهم، مما يجعلنا نشير إلى إمكان البحث عن العلاقة بين اللغة ومتحدثيها، فيما يخص عدوى السعادة أو الكآبة؛ وفيما إذا كانت هذه القضية ظاهرة ثقافية أكثر منها في إطار القواعد الكونية للغات.

وما يعد غريبًا في المكتشفات العلمية الحديثة، أن الإلحاح الثقافي أصبح أكثر حضورًا في الاعتراف بإمكان إعادة تحديد موضع الاكتئاب في جسم الإنسان، من خلال تأكيد العلماء القدرة على تشخيصه من خلال فحص الدم. بل إن الأكثر غرابة، أن مصطلح "الدماغ" يتعلق بتصور تجريدي؛ قد يكون مرجعه عدة أعضاء في الجسم. فقد توصل العالم البيولوجي مايكل جيرشون Michael Gershon إلى أنه يوجد "دماغ ثانٍ" في الأمعاء، يتعامل مع الأوامر العصبية المتعلقة بالهضم؛ لكنه يمكن أن يخلق أوضاعًا تتلاءم مع مزاجه الخاص، وأيضًا أمراضه العقلية.[٩٦] وعن هذا الدماغ الثاني (الموجود في الأمعاء حسب علماء البيولوجيا) يصدر ما يقرب من ٩٠٪ من السيروتونين المسؤول عن إنتاج الشعور

(96) W. Davies: The Happiness Industry, p. 231.

بالسعادة، بينما ينتج ١٠٪ فقط منه من المخ، بينما لا تمثل التيكسوبلازما في الواقع إلا دور الوسيلة الناقلة لهذا الهرمون الضروري للمشاعر الإيجابية.

المظاهر الثقافية

توجد أيضًا لدرجات السعادة مقاييس ثقافية؛ فكل أمة تعنى بنماذج حياة محددة، وتنظر إليها بوصفها عناصر صناعة السعادة لدى الأفراد وفي المجتمع. فالأمريكيون مثلاً يقيمون وزنًا أكثر من غيرهم للتأييد والدعم أو مشاركة بعض الحالات، كالاحتفال والحيوية والنشاط؛ في حين تميل الثقافات الآسيوية إلى التركيز أكثر على الانسجام والتناغم. فالشعور بالسعادة والانفعالات التقليدية الأخرى تحفّز إلى البدء بأكثر عوامل السعادة شهرة، وهو الدعم والتعزيز. ولعل المثال الأكثر وضوحًا هنا هو حالات الشعور بالفرح والحزن؛ فمن المنطقي أن ترتبط هذه الحالات ارتباطًا وثيقًا بالسعادة، مثلما يقال في هذه السياقات: "شركاء في السراء والضراء".[٩٧] فالتركيز على هذه المشاعر هو الذي يمنح المرء إحساسًا باستمرار السعادة مدة طويلة، خلافًا لسعادة عابرة في إجازة أو الحصول على أثاث جيد أو سيارة جديدة؛ فهي مشاعر وقتية لا تستمر طويلاً.

وتأتي المشاركة الفاعلة ضمن أهم عوامل السعادة لدى كثير من المجتمعات؛ لكن طبيعة تلك المشاركة تختلف من بيئة إلى أخرى. ففي بعض المجتمعات تكون الابتسامة لرفيق العمل، والجيرة الحسنة للمجاورين في السكنى، والتعامل بالإيثار على المستوى العائلي، والتغاضي عن بعض المنغصات التي تصدر في أي من هذه البيئات، هي العوامل المحفزة للشعور بالسعادة. وفي المجتمع المصري التقليدي، على سبيل المثال، تكون مشاركة الأصحاب أو الجيران بعضهم بعضًا من خلال الجلوس في المقهى وتبادل الأحاديث، هي الثقافة

(٩٧) دانيال هيبرون: السعادة، ص ٣٠.

السائدة؛ ومثلهم في ذلك الشعب الإنجليزي التقليدي أيضًا، لكن اللقاءات تكون في البوب، الذي يجري التجمع فيه إلى أن يحين موعد النوم تقريبًا في المساء. أما في المجتمعات التقليدية في شبه الجزيرة العربية، فإن الزيارة في المنزل لاحتساء القهوة بالنسبة للرجال، أو جلسات الضحى بالنسبة للنساء، هي المحفز الرئيس للإحساس بالمشاركة والانتشاء والشعور بالسعادة.

المظاهر الخادعة

توجد مظاهر حقيقية وأخرى خادعة للسعادة؛ ففي كل مناحي الحياة تنشأ في المجتمعات البشرية ثنائيات متباينة بين بعض السمات الآنية ومستوى السعادة المنشود، ويبرع أصحاب المصالح السياسية أو الاجتماعية أو التجارية في خلق تلك الهوة بين الظاهرة والدرجة التي تحققها للإنسان من السعادة. وعندما توجد فجوة بين المسار الفعلي لحياة المرء الخاصة، والنموذج المفروض stereotype من المجتمع؛ فإن سلام الروح والشعور بالسعادة الحقيقية يكونان بعيدين عن التحقق.

ففي المنطقة العربية قبل الإسلام - على سبيل المثال - كانت الفروسية والشجاعة والكرم أهم النماذج المفروضة للرجال، وللمرأة أدوار ثانوية فيها، وأدوار رئيسة في إعداد الطعام وتهيئة المنزل وتربية الأولاد. أما بعد الإسلام فقد سادت نماذج دينية مفروضة مثل "التقوى" و"الإيمان" و"الجهاد"؛ وهي نماذج مجردة يصعب على الفرد معرفة مدى قدرته على الوفاء بها. لكن أصحاب المصالح السياسية أو وجهاء المجتمع (من فقهاء وقادة رأي) برعوا في تسويق الإغراءات لانخراط البسطاء في تلك النماذج، ليكونوا ضمن أتباعهم ومؤيديهم، فيحققون لهم أهدافهم. وفي حالات ليست قليلة يكتشف أولئك الأتباع اللعبة، فيصبحوا زاهدين في تلك المغريات، لكنهم لا يستطيعون غالبًا التمرد على المجتمع برفض تلك النماذج، مما يوسع من قاعدة النفاق وازدواج السلوك. وفي

بعض الأحيان يصبحون فريسة للهموم والاضطرابات النفسية، وتصبح حياتهم تعاسة وانطواء يتعارض تمامًا مع ما وعدهم به مجندوهم في تلك الجماعات من طمأنينة وسعادة عارمة.

وتمثل حالات المنخرطين في جماعات ما يسمى "الصحوة الدينية" في السعودية بعد تهاوي رموزها، أو المجندين في التنظيمات الإسلامية المسلحة حديثًا مثل داعش والنصرة وغيرهما؛ دليلاً قويًا على طريقة أفول "النموذج المفروض" بوصفه الطريقة المثالية للحياة الدينية على وجه الخصوص. إذ أصبح المخدوعون بتلك الوعود البراقة ضحايا لأناس أثروا وحققوا أمجادًا شخصية من خلال دماء الأتباع وآلامهم وخيباتهم التي يشعرون بها في أوقات اكتشاف الخديعة.

وفي كل مجتمع توجد بالطبع سمات معلنة للشعور العارم بالسعادة، ويقابلها حالات واقعية لشعور الأفراد عند تواجدهم في تلك الظروف؛ أي التفاوت بين ما هو معلن، وما هو خلف الكواليس. فلا يوجد في العالم تفاوت بين الثقافات أصلاً من حيث وجود السعادة، لكنه في بعضها يكون صخب تلك المسارح التي تصنع الهوة كبيرًا إلى الدرجة التي تجعله يحجب أهل تلك الثقافات عن تعلم العِبر من الحياة، أي أن يكونوا أشخاصًا حقيقيين، وليسوا مرتبطين بتلك المسارح.(٩٨)

ويكمن السبب في ذلك التفاوت بين ما هو معلن من جهة، وما هو مستتر خلف الكواليس من جهة أخرى، في عدة ظواهر؛ منها أن السعادة والاستمتاع والشعور بالرضا ليس بالضرورة كامنًا في تلك البيئات الخيالية التي يرسمها

(98) Elena Pruvli: Der Traumurlaub. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 68.

أصحاب الرؤية السريالية، أو من يستعيرها من المعلنين التجاريين أو الساسة أو أصحاب الوعظ الديني لأغراضهم الخاصة، أو لخدمة تجارتهم أو أحزابهم أو مذاهبهم. يحدث ذلك في مجالات متعددة؛ تمتد من إعلانات ما يسمى "الإجازة الحلم"، إلى الوقوع في إغراء "تجربة الأشياء الجديدة"، ولا يقل عن ذلك أثرًا الخدعة التجارية الكبرى المسماة "الماركة". ففي المجال الأول يحاول كثير من الناس البسطاء ومتوسطي الحال الحصول على ما تطلق عليه الإعلانات التجارية والمسوقون مصطلح "الإجازة الحلم"، بأن يكون المرء في مناطق جميلة أو على شواطئ دافئة بالنسبة لأصحاب المناطق الباردة؛ وغالبًا يكتشفون أن سعيهم ذلك لم يحقق لهم مستوى مقبول من السعادة، أو تجلب لهم المشاعر التي يبقى أثرها بعد التمتع بتلك الإجازة. وبالنسبة لمجال "تجربة الأشياء الجديدة" سواء كانت مغامرة أو زيارة مطعم غريب أو حتى الخضوع لما يشيعه بعض المشاهير على وسائل التواصل الاجتماعي من تجارب لهم في أماكن مختلفة، ضمن إعلانات مدفوعة الثمن لأولئك المسوقين؛ وهي غالبًا ما تمثل خيبات أمل لمن يسعى إلى تجربتها، إلا أن يستلذ بالقيام بدور البليد المقلِد، أو يخجل من أن يظهر رأيه الفعلي فيما يمدحه المشاهير. كما تمثل ظاهرة الاندفاع نحو "الماركات التجارية" صورة من صور الانخداع بما تروج له أبواق الدعاية، وتكرار الأوصاف المتعددة، بأنها جالبة للشعور بالسعادة عند اقتنائها، أو البهجة لدوام تمتعه بميزاتها المتفوقة على الأنواع الأخرى (من غير الماركات التجارية، أو من الأنواع الأدنى منها).

وفي كثير من تجارب الأفراد لأي من المظاهر الخادعة، تحدث فجوة واسعة بين مجرى الأحداث في حياة الفرد، وبين تلك النماذج النمطية السائدة في المجتمع (أو الأفكار المهيمنة على غالبية أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، التي يجري تأطيرها بصورة دقيقة، لتكون من أشباه المسلمات). وبهذا تضعف مع اتساع تلك الفجوة صفات رئيسة مهمة مثل طمأنينة النفس والشعور

بالسعادة إلى أبعد الحدود.[٩٩] وغالبًا يلجأ أصحاب هذا الاضطراب إلى عمليات استعراضية، ليوهموا الآخرين بأنهم يسايرون تلك النماذج المؤطرة.

التجربة المثالية

يبدو أن مفهوم "التجربة المثالية" قد أصبح مصطلحًا محددًا يطلقه المتخصصون على الحالة التي يكون فيها المرء راضيًا عن نفسه في تعامله مع ظروف الحياة المختلفة، ويشعر معها بأنه على الطريق الصحيح. وهو الشعور الذي يعتري الإنسان عندما ينتهي أو يقترب من الانتهاء من عمل ناجح يفخر به، أو متعة طاغية يترقبها أو ينغمس فيها. ولدى كل إنسان توجد آلاف من الفرص والتحديات، التي يكون فيها في منتهى الشوق لتجاوز نفسه، والتحليق مع شعوره بقيمة الإنجاز أو الوصول إلى هذه المرحلة. ومثل هذه التجارب تنتج عن تعمّق في العمل أو ممارسة النشاط إلى الدرجة التي يأخذ فيها العمل أو النشاط بلب المرء، ولا يلتفت إلى شيء آخر سواه. والتجربة نفسها تكون غالبًا مفرحة، أو يتمنى أن تكون نتيجتها كذلك؛ فيخوضها من أجل الوصول إلى مرحلة التدفق.

وليس بالضرورة أن تكون مثل هذه التجارب مريحة؛ فعضلات المتسابقين في منافسات السباحة، على سبيل المثال، تعاني من الشد، وقد يصاحبه الألم، كما أن الرئتين تكونان قريبتين من الانفجار، وربما يشعر المتسابق بدوار بسبب الإعياء؛ لكن مع ذلك يمكن أن تكون تلك اللحظات أفضل الأوقات في حياته. فالأمر ليس سهلاً، أن يتمكن المرء من التحكم في حياته، وأحيانًا يكون حتى مؤلمًا. لكنه على المدى الطويل تعطي التجارب المثالية الشخص شعورًا بالقدرة على تنظيم أمور الحياة الخاصة به، وربما توصله إلى الإحساس بأنه مشارك في تقرير مصيره بنفسه (ولم يترك أموره تحت رحمة الظروف)؛ وهذا هو ما

(99) Elena Pruvli: Der Traumurlaub, p. 66.

يعطي للحياة معنى. وهو تقريبًا ما نشير إليه في اللغات البشرية المختلفة بالسعادة. وقد جرى تطوير نظرية "التجربة المثالية"[١٠٠] المعتمدة على فرضية التدفق بوصفها غاية يحاول الأفراد المنهمكون في أعمالهم أو نشاطاتهم بلوغها، والانتشاء عند ذلك بما حققوه في تلك المجالات من جهة، وبما أضافوه من معنى في حياتهم من جهة أخرى.

مرحلة التدفق (الشغف والانغماس الوجداني)

لحظات هذه المرحلة (التي تحتوي على كل من "الشغف" و"الانغماس الوجداني") تحدث غالبًا عندما ينخرط المرء في نشاط يستمتع به، ويملك بشأنه مهارة كافية؛ على أن تلك المهارة في هذا النوع من النشاطات والاستمتاع به خلال أدائه لا يعنيان أن المرء سينهمك في ذلك النشاط بالذات طيلة حياته. لكن كيف يستطيع المرء أن يشعر بتلك التجربة ؟

وفقًا لبعض المتخصصين توجد عشرة عوامل تصاحب تجربة التدفق؛ بما يحتوي من الشغف والانغماس الوجداني (ليس بالضرورة أن تكون جميعها حاضرة):

١. تحديد أهداف واضحة (في وقت التحدي)
٢. تركيز شديد وانتباه للهدف
٣. كون النشاط محفّزًا داخليًا
٤. الشعور بالهدوء التام؛ فقدان الشعور بالوعي الذاتي
٥. عدم الإحساس بالزمن؛ الشعور بالتركيز على الزمن الحاضر، وفقدان الإحساس بمضي الوقت

(100) Mihaly Csikszentmihalyi: Flow – Das Geheimnis des Glücks. Aus dem Amerikanischen von Annette Charpentier, zweite Auflage. Stuttgart (Germany): Klett-Gotta, 2017, p. 19.

٦. إعطاء الانطباع مباشرة

٧. المعرفة بأن المهمة قابلة للتنفيذ؛ موازنة بين مستوى المهارة والتحدي الراهن

٨. الشعور بالسيطرة الشخصية على الموقف والمخرجات

٩. فقدان الانتباه إلى الحاجات الفيزيائية

١٠. وضع النشاط نفسه في محور التفكير بصورة كاملة.

ولا تختص هذه المرحلة بفئة النخب الغنية في الأمم الصناعية المتقدمة، ولا بثقافات بعينها تحترم العمل أو تكافئ المجدين والمخلصين فيه؛ بل تشمل كل البشر وأيضًا مختلف الطبقات والأعمار في كل مجتمع. وقد أظهرت نتائج آلاف المقابلات التي قام بها الفريق المتخصص في جامعة شيكاغو تقارب المحصلة فيها بالكلمات نفسها تقريبًا بين نساء مسنّات في كوريا مع بعض الراشدين من تايلند والهند، وكذلك مع بعض المراهقين من طوكيو، وبصورة لا تبعد عن بعض المزارعين في مناطق الألب الإيطالية، وفي وضع مقارب مع عمال من المناطق الصناعية في شيكاغو.(١٠١)

وقد أصبحت هذه النظرية يُنظر إليها لدى علماء النفس بوصفها مفيدة في دراسة السعادة والرضا في الحياة والدوافع الداخلية، ولدى علماء الاجتماع بوصفها التصور المقابل لفشل النظام الاجتماعي والشعور بالاغتراب، ولدى الأنثروبولوجيين لكونها تضيء الجانب الذي يهتمون به كثيرًا، المتمثل في ظاهرة الحماس الجمعي والانخراط في الطقوس. كما أن عددًا من الاتجاهات البحثية قد وسعت مفهوم "التدفق"، من أجل فهم تطور البشرية، وكذلك لإلقاء الضوء على بعض النشاطات المتعلقة بالتجارب الدينية. ولم تكن تطبيقات هذه النظرية في الجوانب الأكاديمية فحسب، بل أصبحت تستخدم في جوانب

(101) M. Csikszentmihalyi: Flow, p. 20.

مختلفة من حياة الناس العملية؛ فكلما كان الهدف تحسين جودة الحياة، وجدت هذه النظرية طريقها إلى التطبيق. فقد وجدت لها خطط تجريبية في تدريب المدراء، وفي تصميم منتجات الترفيه وخدماته، كما أنها ساعدت على تهيئة الأجواء في علم النفس السريري للمعالجات الناجعة، وفي تنظيم البرامج اليومية في دور إيواء العجزة، وفي تصميم معروضات المتاحف، وفي العلاج المهني للمعاقين.

ولا تعد بأي حال "التجربة المثالية" ولا "مرحلة التدفق" بديلاً عن النصائح العملية لبلوغ الأهداف المرسومة في الحياة، مثل وصفات: كيف تصبح غنيًا ؟ أو كيف تصبح ناجحًا في عملك ؟ أو كيف تتقن لغة أجنبية في أيام ؟ فقد توجد بعد تحقيق هذه الأهداف قائمة من الرغبات التي يطمح المرء إلى تحقيقها، ويبقى رغم ذلك غير راضٍ عن حياته كما كان من قبل. فما يجعل الناس راضين فعليًا هو ليس بلوغ تلك الأهداف، بل أن يشعر بالاطمئنان على أوضاعه النفسية ونظرته إلى حياته والظروف التي يمر بها؛ أما الحلول الجزئية، فلا تنفع غالبًا عند البحث عن السعادة. كما أن التجربة المثالية تعتمد بالدرجة الأولى على قدرة المرء على توجيه ما يحدث في كل لحظة في وعي الإنسان.

لذلك كان لزامًا على الدارس أن يتأمل في كيفية اشتغال الوعي، وفي كيفية توجيهه؛ لأننا ما لم نفهم طريقة نشأة الحالات الشخصية، فلن نستطيع التحكم فيها. فكل المشاعر التي نعايشها، من الفرح والألم والإثارة والملل، يجري عرضها في الوعي بوصفها معلومات. وإذا كنا في وضع نستطيع معه التحكم في هذه المعلومات، فإنه يمكننا أن نقرر الوضع الذي تكون عليه حياتنا. ففي الوضع المثالي للتجربة الداخلية يسود انتظام في الوعي، وهو ما يحدث عندما تستخدم الطاقة أو الاهتمام النفسي في أهداف واقعية، وتكون القدرات فيها متوائمة مع مجريات الأحداث.

فالاهتمام بهدف ما يجلب الانتظام في الوعي، لأن عناية الشخص تكون مرتكزة على وظيفة واحدة، كما يجري تجاهل بقية الأشياء في ذلك الوضع؛ وتعد هذه المرحلة في مجابهة التحديات من أسعد اللحظات في الحياة. وما يمكن أن يُدرج ضمن التدفق للإنسان هي الحالة النفسية اللحظية، التي يكون الوعي فيها منتظمًا بانسجام، ويكون المرء فيها مقبلاً على ذلك النشاط من أجل أدائه، وليس لإكراه أو أسباب أخرى. ومن خلال وصف بعض النشاطات، التي تؤدي إلى حالة التدفق، مثل الرياضة واللعب والفن والهوايات، يصبح المرء قادرًا بسهولة أكبر على فهم كيفية جعل الناس سعداء. ويجدر بالذكر أن جميع الأعمال والنشاطات يمكن أن تتحول إلى فاعليات تصل إلى مرحلة التدفق، إذا تمكن المرء من تعلّم تحويل مواقفه منها إلى أوضاع إيجابية تفاعلية، وكانت لديه القابلية والقدرات التي تمكنه من القيام بذلك على وجه يجعله يحقق ذلك الارتباط بينه وبين أفكار ذلك النشاط ومآلاته.[١٠٢]

❖ ❖ ❖

(102) M. Csikszentmihalyi: Flow, p. 23.

المتطلبات الضرورية

كيف نعلم بأننا سعداء ؟ هذا سؤال قد تبدو الإجابة عنه أمرًا يسيرًا، وقد يسارع أحدهم إلى القول إنه يعد نفسه سعيدًا عندما يتملكه شعور بالسعادة. لكن هل المشاعر المجردة هي التي تحدد إن كنا سعداء أم لا ؟ حقيقة الأمر أن عملية قياس المشاعر تظل معيارًا غير دقيق، كما أنها لا تساعد على تحديد مدى سعادتنا. وبما أنه يتعذر علينا تحديد مدى السعادة عبر المشاعر وحدها، فماذا بوسعنا أن نفعل لتحقيق الغاية ذاتها ؟ تكمن الوسيلة المتاحة لتحقيق هذا الغرض، كما يرى كثيرون، في مقارنة أنفسنا بغيرنا. فإذا كان يُقصد بذلك عقد مقارنة بين الشخص المستهدف من جهة، ومجموع الأشخاص الآخرين، من جهة أخرى، فإن ذلك يعد ردًا مقبولاً. غير أن ما يحدث في الواقع مختلف تمامًا؛ حيث يعمد معظم الناس إلى مقارنة ذواتهم مع أقلية محدودة من البشر، يظنون أنهم أكثر سعادة منهم.

فهل هناك من يجرب مقارنة مستوى دخله المادي بأولئك الذين يقل مستوى دخلهم عنه ؟ في الواقع لا يوجد إلا القليل من الناس الذين يفعلون ذلك. فعندما تصدر مجلة فوربس الأمريكية كل عام قائمة بأسماء أثرى أربعمائة شخص أمريكي، فإن ما يثير حفيظة أغلبهم هو وجود من يتقدمونه في القائمة. لذا يتساءل بعض المحللين عن مدى تعاسة هؤلاء الأثرياء عندما تذكّرهم هذه المجلة سنويًا، بل وتذكّر العالم أجمع، بعدد الأشخاص الذين يفوقونهم ثراء. وهناك فئة أخرى من عامة الناس، وهي فئة تشكل في الواقع أغلبية، تشعر بالتعاسة من مجرد مقارنة ذاتها بأفراد تحسبهم أكثر سعادة منها. إذ يلجأ كثيرون إلى مقارنة طبيعة حياتهم بطبيعة حياة المشاهير كنجوم السينما، فيحسدونهم

على سعادتهم المفترضة، بالرغم من أن كثيرًا منهم يخفون تعاستهم، وربما يعانون من حالات التوتر المستمرة والاكتئاب، ولا يعرفون فعليًا طعم السعادة.

ولا تقتصر المقارنة بالآخرين على الأغنياء والمشاهير فحسب، بل قد تمتد إلى الأقارب والمعارف، حيث يفترض بعض الناس أن هذه الفئة أكثر سعادة منهم. كما يغلب أن يقارن الناس أنفسهم بأفراد لا يعرفونهم معرفة جيدة، حيث إنه كلما تدنت معرفتهم بهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بهم، ازداد اتساع هوة السعادة بينهم وبين من يقارنون أنفسهم بهم. وفي هذا تقول الفليسوفة هيلين تلوشكين Helen Telushkin عن مثل هذه المواقف: "إن أكثر الناس سعادة هم الذين لا أعرفهم تمام المعرفة".(١٠٣)

لا تمثل تلك الحالات المذكورة أعلاه (في المقارنات وعدم الامتنان لما يملكه المرء من مقومات السعادة) إلا وجهًا واحدًا من وجوه المعضلات التي تجابه السعادة. فقد اعتاد الناس في سياق الحياة اليومية على مواراة حقيقة المشاعر، وتحاشي ذكر المصاعب التي تواجههم، مما يفضي إلى افتقار من يسمع كلام الناس عن أنفسهم إلى حقيقة مدى السعادة التي يمتلكها المتحدثون. فعلى سبيل المثال، إذا سئل أحدهم عن حاله، يردّ تلقائيًا بأنه على أحسن حال؛ وهذا ما يدفع عدم المدقق إلى الظن بأن الحياة بالنسبة إلى الآخرين عظيمة فعلاً، فتبدأ المخيلة في مقارنة النفس بهم، ظنًا أن كل من يبتسم سعيد حقًا، وأن كل من وصف نفسه بالسعادة يكون كذلك. من أجل ذلك سنركز فيما يأتي على الجوانب المهمة فحسب، التي تسهم في تحقيق متطلبات السعادة الضرورية.

(١٠٣) دنيس براجر: السعادة، ص ٣٠.

قيمة الدوائر الاجتماعية

في حقيقة الأمر أن منطلق حكم الشخص على نفسه بالسعادة من عدمها يكون غالبًا من واقع المحيط الذي يوجد فيه الإنسان سواء من خلال المعيشة أو العمل أو الاحتكاك المتكرر؛ بمعنى أن السعادة ترتبط بسياق اجتماعي. كما أنها ليست شيئًا يحدث ببساطة من تلقاء نفسه، وليست نتيجة أوضاع طارئة مريحة، وبالطبع ليست شيئًا يشترى بالمال، أو وضعًا يتحدد من خلال موازين القوى. فهي ليست خاضعة لظروف خارجية، بل إنها تعتمد أساسًا على كيفية تفسيرنا لكل الظروف والأحداث التي تمر بنا.(١٠٤)

وتتعلق الدوائر الاجتماعية بالبيئات الاجتماعية الصغيرة المحيطة بالإنسان؛ وهي بالدرجة الأولى: دائرة الأسرة المتماسكة، ودائرة الأصدقاء المتفانين، ودائرة الأصحاب والجيران المقربين، ودائرة أصحاب الأعمال الإنسانية. وهي تكون في الغالب متسعة في الأرياف والمجتمعات التقليدية، وضيقة أو معدومة في المدن المكتظة والمناطق المتحضرة. ففي دراسات أمريكية عن حالات الاكتئاب في بعض مناطق الولايات المتحدة الأمريكية، ترد قضية "الوحدة" بوصفها أحد أقوى مسببات الاكتئاب؛ ويعزو الناس، الذين أجريت مقابلات معهم، السبب إلى قلة الدوائر الاجتماعية التي ينتمون إليها. فقد أفاد بعضهم أنهم يناقشون قضاياهم المهمة مع شخصين مقرَبين فقط، وقد أظهرت الدراسات أن أكثر من نصف هؤلاء لا يحظون بأي صديق يمكن الوثوق به، وأن ربعهم يشتكون من عدم وجود مقربين البتة.

ويرى خبير الوحدة وعالم الأعصاب جون كاتشيبو John Cacioppo، أن نحو عشرين في المئة من الأشخاص - قد يبلغ مجموع هؤلاء ستين مليونًا في

(104) M. Csikszentmihalyi: Flow, p. 16.

الولايات المتحدة الأمريكية وحدها - يشعرون دائمًا بعزلة رهيبة، وأنها قد تكون سببًا رئيسًا لتعاستهم في الحياة.(١٠٥)

علاقة السعادة بالمصير

ارتبطت السعادة في مخيلة كثير من الشعوب بكونها أمرًا مقدرًا، ولا محيد عنه؛ إذ إن على المرء أن يقبل بما تمليه عليه الأقدار. لكن واقع الحياة العملية تثبت أنه بدلاً من لوم قوى خفية في فرض الأقدار عليه، يمكن للمرء أن يتحكم في مصيره بنفسه؛ إذ يشعر حينها بأنه سيد قراره، ويعرف بأن الاستسلام لتلك الأفكار كان نتيجة لهيمنة تلك الثقافة الشعبية العريقة في تاريخ الأمم قديمًا، وتسللها إلى فكر بعض الفئات الدينية أو التقليدية في العصر الحاضر. وإذا تولى المرء زمام أموره، فإنه يشعر بمزاج عالي المستوى وابتهاج عميق يدوم طويلاً؛ وهذا الأمر مقياس لما يفترض أن تكون عليه حياته بصورة عامة.(١٠٦)

وقد سعى الفلاسفة وعلماء الاجتماع بجدّ واجتهاد إلى إظهار أن الوجود ليس له معنى، وأن الصدفة والقوى غير الشخصية هي التي تقرر مصيرنا، وأن كل القيم نسبية، وبذلك تكون تعسفية تمامًا.

السعادة ومعنى الحياة

أن يضع المرء حياته بكاملها في نسق غائي متماسك، لتتحول إلى تجربة تدفق وحيدة له في الحياة، أو يشعر معها بالانغماس الوجداني أثناء الممارسة أو التفكير فيها؛ فإن ذلك يدخل في مفهوم "معنى الحياة". ويرتبط معنى الحياة في هذا الإطار بكون كل الأحداث متصلة بعضها ببعض بالنظر إلى الهدف النهائي،

(١٠٥) دانيال هيبرون: السعادة، ص ص ٧٠ - ٧١.
(106) M. Csikszentmihalyi: Flow, pp. 17- 18.

حيث تنخرط في ترتيب زمني، وتتوطد بينها علاقة سببية تنتظمها جميعًا.

فليس من المستغرب أن يظهر لاعب تنس مشهور في حالات من انشغاله الدائم باللعب أمام الشبكة، وبعشقه للتعامل مع المضرب، وأداء التمارين المستمرة بإرسال الكرة إلى مواقع مختلفة من الجهة الأخرى من ملعب التنس؛ لكنه خارج ذلك الملعب يكون متجهمًا وعدوانيًا. كما أن الرسام العالمي الشهير بيكاسو يتفنن بشغف في الرسم؛ لكنه حالما يترك الفرشاة من يده يتحول إلى شخص غير ودود لمن حوله. ومثله عبقري الشطرنج بوبي فيشر، يبدو حائرًا وغير موهوب، ما عدا في الحالات التي يكون فيها أمام رقعة الشطرنج، لتتداعى أفكاره بشأن تحريك تلك القطع في مهارة فائقة. فهذه الأمثلة وغيرها من واقع الحياة تشير إلى أن الوصول إلى مرحلة الانغماس الوجداني في نشاط مهني لا يعني بالضرورة تشرّب آثار ذلك الانغماس من تحقيق المتعة والشعور بالسعادة في بقية لحظات الحياة باستمرار.

فالمعنى مفهوم ليس من السهل تحديده؛ فكل توضيح له يحمل في طياته مغامرة أن يبقى المرء في دائرة غير منتهية. كيف يتحدث المرء عن معنى المعنى ؟ فالمعنى يرتبط بالهدف، والغرض، ومعنى الشيء؛ بافتراض أن كل الأحداث يجري النظر إليها بوصفها ذات هدف نهائي يربط بعضها ببعض، وأن هناك انتظام زمني في كل مرحلة، وأن هناك أيضًا علاقة سببية تربط بينها جميعًا. ويُفهم من ذلك أن الظواهر ليست مرئية مصادفة، بل منتظمة في نموذج متّسق، يحكمها في النهاية غرض صاحب الخطة المحكمة. فالأهداف غير المتماسكة ضمن سير الأحداث يمكن أن تتحد في حالة الانغماس الوجداني على صورة نسق أعلى من الأهداف؛ بحيث يعطي كل ما يقوم به هذا الشخص الممارس لتلك الحالة معنى في الحياة.

وتوجد طرق مختلفة لتنفيذ تلك الشبكة الوجدانية؛ فنابليون - على سبيل المثال - أمضى حياته حصرًا في مسعاه للحصول على القوة، وقاد بكل برود

مئات الآلاف من الجنود الفرنسيين إلى الموت. والأم تيريزا صرفت كل طاقتها لمساعدة المحتاجين، لأن ذلك يعطي حياتها قيمة، بوصفها تنطلق من الحب غير المشروط والإيمان بالرب؛ لتصل إلى وضع روحاني متسامٍ وقائم على شعورها العارم بقيمة ذلك المعنى.(١٠٧)

ومن الناحية النفسية الصرفة وصل كل من نابليون والأم تيريزا إلى المستوى نفسه من المعنى الداخلي للحياة، وبذلك تمكنا من التجربة المثالية التي تهيئ كلاً منهما إلى المضي بثبات فيما أصبح يحركهما داخليًا بقوة. والفرق الظاهري بين الحالتين يقود إلى السؤال الأخلاقي التالي: ما النتائج التي أوصلت إليها هاتان التجربتان في الطريقين المختلفين كليًا فيما يخص معنى الحياة؟ ويبقى هذا السؤال ذا طبيعة فلسفية، ويتعلق بالتجارب الشخصية (وليست القضايا الموضوعية)، كما يتحدد بدرجة كبيرة من خلال الوعي بقيمة تلك التجارب وتقويمها أخلاقيًا.

وفي هذا الإطار يسعى المنظرون إلى تحديد ما لدى بعض الأشخاص المتسقين في حياتهم من منهج صارم في خلق هدف أسمى في الحياة، يصبح هو الغرض المراد تحقيقه باستمرار. وتجد الأشياء مكانها في حياتهم وفقًا لذلك الغرض أو الهدف الأسمى؛ فهو هدف يجلب طاقتهم النفسية بما يشبه الحقل المغناطيسي مع المعادن، كما أنه هدف تتعلق به الأهداف الصغرى في الحياة. والجدير بالذكر أن هذا الغرض بالذات يصنع التحدي الداخلي الذي يحتاج إليه كل إنسان، ليحوّل حياته إلى نشاطات تدفقية (ذات شغف وانغماس وجداني). ودون مثل هذا الغرض يفتقد الوعي السليم لدى المرء إلى المعنى. وهذا ما يجعل البشرية في كامل تاريخها تسعى دائمًا من خلال فلسفات وأديان وهوايات وأنظمة مجتمعات مدنية إلى إيجاد الهدف الأعلى، الذي يسبغ على التجارب الحياتية معنى ذا قيمة.

---

(107) M. Csikszentmihalyi: Flow, pp. 332- 333.

وكل ما ارتبطت تلك التجارب البشرية لدى الأفراد والمجتمعات بأغراض ذات بعد ميتافيزيقي، أصبحت أهدافها غير ممكنة التحقق؛ لكن أيضًا إثبات عدم واقعيتها غير ممكن، مما يجعل الغرض المرتبط بتجارب دينية أو روحانية تبقى صلاحيته لحقب طويلة. السبب في طول فترة الصلاحية يعود إلى أن المؤمن بالأفكار الميتافيزيقية يستهلك دائمًا تفسيرات السلوك والنتائج بنفس راضية، مما يجعله يؤكد على براهين صحة إيمانه المطلق بتلك الأفكار. لكن من جهة أخرى، فإن الشعور بالرضا باحتواء نشاطات التدفق ذات البعد المادي يكون أكثر يسرًا لرؤية تحققها في الحياة أمام أنظار الجميع، خلافًا لأغراض نشاطات التدفق الروحانية.[١٠٨]

ويتعلق الأمر في معنى الحياة بكل من: تجاوز العقبات، والراحة، والمتعة. فعندما لا يكون أمن المرء جسديًا معرّضًا للخطر، فإن الإنسان عندها يوسع أفق نظرته في نسق المعنى إلى قيم ترتبط بالمجتمع: العائلة، والجيران، والجماعة الدينية أو العرقية.

السعادة الحقيقية هي محصلة طبيعية لاكتشاف معنى الحياة والهدف منها؛ وبهذا السياق يعبر جراي ريكر بكلمات إبداعية توضح هذا المبدأ: "تستطيع دائمًا أن تأخذني بعيدًا عن المعنى، لكنك لا تستطيع أبدًا أن تأخذ المعنى [معنى الحياة] بعيدًا عني". ولتحقيق معنى الحياة لدى الإنسان توجد خارطة طريق لصفات تمهد الطريق، ليكون المرء أكثر سعادة، وليعيش حياة إيجابية سليمة:[١٠٩]

- كن دائمًا إيجابيًا وابق منشغلاً باستمرار؛ فالأشخاص السعداء يحصلون

(108) M. Csikszentmihalyi: Flow, p. 339.

(109) Gray T. Reker: Der Sinn des Lebens. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 136- 138.

في كل مرحلة عمرية على مزيد من متع الحياة، لأنهم يستثمرون فيها. فهم ينطلقون من مبدأ: "من يتوقف يصدأ".

- أمضِ وقتًا أطول مع بقية أفراد المجتمع؛ فالسعداء دائمًا اجتماعيون. فالآخرون يمثلون أهم مصادر السعادة.
- كن منتجًا في عمل له معنى؛ فالسعداء يولون أهمية لقيمة العمل أكثر من سمعته أو الدخل الذي يحصلون عليه منه. فهم يعملون ما يمتعهم، ويستمتعون بما يعملون.
- نظّم نفسك بطريقة أفضل؛ فالسعداء يخططون وينظمون أهدافهم ونواياهم. فالمرء يحصل على ما يريد أو يتمنى، إذا كان يعرف ما يريده ويتمناه.
- توقف عن حمل الهموم؛ فالسعداء لا يحملون همومًا، لأن الهموم شكل من أشكال التفكير غير المبهج. فهم يعرفون أن ٩٠٪ من الهموم لن تكون حقيقية.
- اخفض من حجم توقعاتك وأهدافك؛ فالتجارب أظهرت أن السعداء لديهم مستوى منخفض التوقعات والأهداف. فهم يعرفون كيف يتحاشى المرء خيبات الأمل ويصنع المفاجآت المفرحة، ويسعون إلى وضع أهداف واقعية؛ إضافة إلى أنهم يرغبون فيما يستطيعون الحصول عليه.
- أوجد لك طريقة تفكير إيجابية متفائلة؛ فالسعداء يفكرون بإيجابية، ويفرحون بتحقيقهم الأهداف التي يطمحون إليها، كما أنهم متيقنون من بلوغهم إياها. وينظرون إلى الجانب الجيد، مهما كانت الحالة سيئة.
- كن مرتهنًا بالحاضر فحسب؛ فالسعداء يعيشون في يومهم، ولا يلتصقون

بماضيهم، كما أنهم لا يحلمون بمستقبل مثالي.

- اعمل على إيجاد شخصية سليمة متوازنة؛ فالسعداء يعدون نموذجًا في اتصافهم بالصحة العقلية. فهم يحبون أنفسهم، ويقبلون أنفسهم، ويعرفون أنفسهم، ويساعدون أنفسهم.
- أوجد لك شخصية محبة للتواصل، وراغبة في التعاون؛ فالسعداء يكونون غاية في الود والفرحة بالتواصل. فهم يبتسمون كثيرًا، ولديهم قدر كبير من الإحساس بالدعابة؛ والمسنون من السعداء لديهم تجاعيد حول العينين.
- كن أنت نفسك؛ فالسعداء يكونون عفويين وطبيعيين وحقيقيين، ويقولون ما يفكرون فيه ويشعرون به، ولا يهتمون بما يمكن أن يقوله الآخرون عنهم. فمن سيكون أمينًا للبقاء كما هو، يشعر بالحرية والثبات.
- أخرج العناصر السلبية من داخلك؛ فالسعداء يُخرجون الأشياء السلبية بعيدًا عنهم، ولا يتركون الأحاسيس والمشاعر السلبية تجول في داخلهم، لأن ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي والإصابة بالعلل الجسدية. فشعارهم: أبعده عن عالمك، وإلا سيبعدك عن العالم!
- اجعل علاقات الصداقة الحميمة في المرتبة الأولى؛ فقد أظهرت الدراسات بأنه لا يوجد أثر أكبر في مستوى السعادة من العلاقات الوثيقة بالمحبين والأصدقاء والأقارب.
- ثمّن قيمة السعادة؛ فالسعداء يقدّرون قيمتها، ويفهمون تمامًا بأن السعادة تعطي الحياة مزيدًا من السنوات وتعطي السنوات مزيدًا من الحياة.

ومن أجل اكتساب قيمة أعلى من معنى الحياة يوصي المختصون بالوصفة

الشاملة التالية: الاهتمام بنسبة ال ٤٠٪ التي يتحكم بها الفرد نفسه، وعدم الاستهانة بقدرتها على قلب الأمور لصالح تحقيق متطلبات السعادة، وهي تتمثل في توصيات عامة، منها:

- التمسك الشديد بالأهداف التي يضعها المرء له في الحياة
- تجنب النزاعات والخصومات غير المجدية
- الاستثمار في العلاقات الشخصية الإيجابية
- تعلّم الصفْح عن الآخرين
- الاستفادة من البدن
- الاهتمام بصفاء الروح
- التعامل اللطيف مع الآخرين
- الاستمتاع بالجوانب المبهجة في الحياة
- تعداد النعم المتوافرة في الحياة الشخصية.[١١٠]

أما المبادئ الخمسة التي وضعها دافيد واتسون للوصول إلى مفاتيح السعادة، فتتمثل في كل من:[١١١]

- الإيمان بأن السعادة حالة شخصية بحتة، وليست موضوعية؛ تقوم على مواقف الشخص الداخلية مما يجري له من أحداث في الحياة. لذا يلزمه التركيز – من أجل أن يكون سعيدًا – على الجوانب الإيجابية والمفرحة من الأحداث فحسب، بدلاً من التوقف عند السلبيات. فمن الصعب أن يكون المرء سعيدًا، إذا أمضى وقتًا طويلاً في التفكير في أخطاء الماضي أو الإهانات وخيبات الأمل أو الأشياء غير المفرحة في الماضي أو ما يمكن

(110) Sonja Lyubomirsky: Und was ist mit den Genen, p. 65.
(111) David Watson: High five, p. 194.

أن يحدث منها في المستقبل.

- الاقتناع بأن الحسد بصورة خاصة عدو شرس للسعادة؛ ووفقًا لبرتراند رسل، فإن المرء إذا استطاع التخلص من الحسد، فإنه يصبح سعيدًا، وبالتالي محسودًا من الآخرين. فأسوأ الحالات المعيقة عن السعادة هي مقارنة الحالة الشخصية في أي من جوانب الحياة مع الآخرين، وخاصة مع من يتفوقون في ذلك الجانب، أو مع من لديهم ما ليس لدى صاحب المقارنة.
- الانطلاق من أن الإنسان كائن اجتماعي، وأنه تزداد سعادته كلما كانت علاقاته مع الآخرين جيدة؛ لذا يلزمه الحرص على تعهد الصداقات القديمة، وإنشاء علاقات جديدة باستمرار، لئلا تؤدي به العزلة إلى الاكتئاب، ومزيد من العزوف عن الالتقاء بالآخرين ومشاركتهم المناسبات الاجتماعية.
- ضرورة إيجاد الأهداف والاهتمامات والتصورات القيمية التي تجعل الحياة الخاصة ذات معنى؛ فبعض الناس يجد نفسه في اعتناق بعض المعتقدات، وبعضهم في نوع العمل والترقي فيه، ومنهم من يمتعه التوسع في بعض الهوايات التي يمارسها، أو في العلاقات الوثيقة مع الآخرين. ولا يهم مصدر ذلك المعنى، وذلك لاختلاف الناس فيما يمتعهم ويثيرهم؛ لكن الأهم أنه يعطي طاقة للإقبال على الحياة والانهماك في مناشطها. والمفارقة المثيرة في ذلك، ما توصل إليه بعض الباحثين في هذه الموضوعات، من أن كثيرًا من الناس يبذل أغلب أوقات حياته في تحصيل المال والتعليم والنجاح في المهنة؛ لكنها جميعًا قليلة التأثير في مستوى سعادة الإنسان، مما يجعلها تضييعًا لوقت المرء وجهوده.
- الاهتمام بالنشاطات البدنية، لأنها تسهم في الارتقاء بحالة الطمأنينة

الداخلية لدى الإنسان. فالناس يشعرون بتحسن عندما تكون أبدانهم في حركة دائبة، كما أن الأشخاص النشطين حركيًا يظهرون بصورة عامة مستوى أعلى من السعادة والرضا عن الحياة، مثلما أن البرامج الرياضية قد أثبتت أنها وسيلة فاعلة في مقاومة الاكتئاب.

وبشمولية أكثر يقدم عدد من المتخصصين في علم النفس الاجتماعي مبادئ رئيسة لوصفة السعادة تصل إلى مستوى "الوصايا العشر" في الأخلاق:

- كن متأكدًا أن السعادة الدائمة ليس مصدرها النجاحات في الحياة! فالبشر يتعرضون لأحوال مختلفة في حياتهم، بما في ذلك فترات الرخاء أو الشدة. ويصح على حالات الرخاء ما يصح على غيرها من عدم ضمان توافقها مع السعادة.
- اعط العلاقات الوثيقة أولوية! فالصداقات القوية تفيد في الأوقات الصعبة بالمساعدة والدعم المعنوي، وما لم يتم تعهدها باستمرار، فإن علاقات الثقة والاهتمام تتراخى، وشعلة الود تذبل بالتدريج.
- ابحث عن العمل والهوايات التي تتناسب مع قدراتك! فالسعداء نجدهم غالبًا في أوضاع، يسميها المختصون "التدفق"، حيث ينخرطون في أعمال تمثل تحديًا لهم، لكنها ليست فوق طاقتهم. فأشكال الترفيه الباهظة الثمن، مثل قضاء الوقت في اليخت، تقدم للمرء تجارب "تدفق" أقل من العمل في الحديقة أو مقابلة الأصدقاء أو بعض المهمات الحِرفية.
- كن متحكمًا في وقتك! فالسعداء لديهم الشعور بأنهم يتحكمون في حياتهم؛ ومن أجل التحكم في الوقت، ضع لنفسك أهدافًا، وقسمها على الوقت المتاح لك يوميًا. وغالبًا نفرط في تقدير ما يمكننا إنجازه في اليوم الواحد (ونصاب من جراء ذلك بالإحباط)، ونقلل في تقديراتنا مما ننجزه عمومًا في السنة بكاملها، إذا حققنا تقدمًا بسيطًا كل يوم.

- تصرّف بسعادة! أحيانًا نستطيع من خلال التصرف المناسب الانغماس في حالة عقلية تحرض على الشعور بالسعادة. فإذا استطاع المرء أن يدفع الناس إلى إظهارهم الابتسامة أثناء التعامل معه، فيكون شعورهم إيجابيًا، ويشيع جوًا من السعادة؛ بل إن التظاهر بالسعادة أيضًا يفيد في خلق بيئة تفاؤل تصنع ذلك الشعور الإيجابي.
- احرص على ممارسة التمارين الرياضية! فالأبحاث العلمية أثبتت أن التمارين الرياضية البسيطة يمكن أن تقاوم حالات الاكتئاب المبكرة، وفي الوقت نفسه تجلب الصحة والطاقة؛ فالعقول السليمة توجد في الأجسام السليمة.
- اعط جسمك كمية النوم التي يحتاجها! فالسعداء يعيشون مكتنزين نشاطًا وهمة عالية، لكنهم يمنحون أنفسهم وقتًا من أجل شحن طاقتهم من خلال النوم الكافي والانفراد بأنفسهم؛ فنقص النوم يؤدي بالطبع إلى التعب المستمر وتشتت الانتباه والمزاج السيء.
- انظر إلى ما بعد ذاتك! من خلال إعطاء الاهتمام بالآخرين الذين هم في أمس الحاجة إلى العون يتضاعف الشعور بالسعادة؛ كما أن السعادة تزيد من الاستعداد لمساعدة الآخرين (من يحس بالإيجابية يفعل الخير).
- تعرّف على دوافعك الروحية! إذا تمكنت، نتيجة تعمقك فيما يدفعك إلى أعمال الخير، من الشعور بالتلقائية تجاه صنع ما يفيد الآخرين، فإنه يتملكك شعور بالأمل ووجود معنى الحياة. وهو شعور يجعل المرء أقوى في مقاومة الأزمات النفسية.
- احتفظ بدفتر لتدوين الإيجابيات! فمن يدوّن كل يوم الجوانب الإيجابية في حياته الخاصة (الصحة، الأصدقاء، العائلة، وقت الفراغ، التعليم، التجارب ذات المعنى، الطبيعة)، فإنه يعيش حالة متصاعدة من الرضا

عن النفس.(١١٢)

وبصيغة مختصرة طرحت عالمة النفس الآيسلندية(١١٣) وصايا عشر أخرى، تتمثل في المبادئ التالية:

- فكّر بإيجابية!
- قدّر الأشخاص الذين تحبهم!
- تعلّم باستمرار، طالما أنت على قيد الحياة!
- تعلّم من أخطائك!
- مارس الحركة كل يوم!
- لا تجعل حياتك معقدة أكثر من اللازم!
- حاول فهم الناس في محيطك وتشجيعهم!
- لا تستسلم، فالنجاح في الحياة ماراثون، وليس عدْو المسافات!
- اكتشف مواهبك وطوّرها!
- ضع لك أهدافًا، واسعَ لتحقيق أحلامك!

❖ ❖ ❖

(112) David G. Myers: Die zhen Gebote des Glücks. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 60- 61.

(113) Dora Gudrun Gudmundsdottir: Kühlschrankweisheiten. Glück- The World Book of Happiness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 325.

الفصل الخامس

منتمات السعادة

تتمثل فكرة متممات السعادة في مدى قدرة الإنسان على الاستفادة من كل ما يحيط به من ظروف؛ بأن ينمي الفرد قدرته على فعل كل ما يستطيع، وإظهار كل ما هو كامن فيه، والعيش بطريقة تتيح له الإفادة من إمكاناته جميعها، بحيث يصل إلى حالة من السعادة والمتعة، فيظهر على صورته الحقيقية التي جُبِل عليها.

وهذه الفكرة قريبة من تصورات أرسطو للحياة الفاضلة eudaimonia، التي كان يحددها بأن يكون المرء قادرًا على الإفادة من طاقاته الداخلية، ما يساعده على صقل شخصيته، ويجعله ينعم بحياة سعيدة كاملة. ويكمن جوهر الموضوع في التعرف على ما هو أفضل بالنسبة إليه، ليكون على طبيعته وسجيته. وبالرغم من وجود طرائق عدة تتيح للإنسان أن يتصرف حسب طبعه وسجيته، فإن طريقة أرسطو تعد من أفضل الطرائق المعروفة؛ فالمثل الأعلى "أن تحيا على طبيعتك" كان واسع الانتشار أيام الإغريق القدامى، الذين كتبوا عن "اليودايمونيا". ويمكننا أن نطلق على الآراء المتعلقة بالرفاه مصطلح "النظريات اليودايمونية"؛ علمًا أن هذه الآراء قد لاقت قبولاً لدى علماء النفس في عصرنا الحديث، ممهدة الطريق لنشوء حركة "علم النفس الإيجابي" (eudaimonic psychology).[١١٤]

ويرى الحداثيون أن مفهوم اليودايمونيا يعني تحقيق الذات؛ فلو عدنا إلى المقاربة الإيجابية (اليودايمونية)، لوجدناها نظرية تؤيد ما ذهب إليه أرسطو من وجوب تحقيق الذات، والبعد عن التكلف والمغالاة، والالتزام بالموضوعية. ففي مقالة الفيلسوف البريطاني جون ستيوارت ميل الشهيرة عن قيمة الفردية

(١١٤) دانيال هيبرون: السعادة، ص ص ١١٧ – ١١٨.

في مفهوم الحرية، يتعرض هذا الفيلسوف لمثالية فردية أكثر حداثة، يمكن تسميتها "تحقيق الذات"؛ أي أن تعيش وفقًا لما أنت عليه، وبحسب هذه المثالية الفردية، فإن الرفاه يكون مسألة شخصية فردية خاصة بك، بصرف النظر عن السبل التي تنتهجها لتحقيق ذلك.(١١٥)

❖ ❖ ❖

(١١٥) دانيال هيبرون: السعادة، ص ١٢٢.

الممارسات المهيئة للسعادة

لا بد أن نعلم، أن السعادة في جوهرها اتجاه خاص نحو الحياة، وأن المرء قد يجد السعادة في أبسط الأشياء: زهرة جميلة، أو أغنية مرحة، أو قصة ممتعة، أو نكتة، أو مسرحية فكاهية؛ لكن أكبر معوقات السعادة - كما يقول فونتينلي - أن يتوقع المرء دائمًا سعادة كبيرة، بينما الأشياء الصغيرة الحقيقية المبهجة هي حقًا التي تصنع السعادة الكبيرة. فالسعادة إذن اتجاه عقلي، وخاصية مميزة لتفكير المرء ورؤيته الخاصة للعالم، ويكون الضحك والتفكه والتفاؤل والأمل من أبرز عوامل استثارة هذا الاتجاه لدى الإنسان.[(١١٦)] وكان فولتير يقول: إن السماء قد أرادت أن تعوضنا عن بعض ما ابتلتنا به من محن في هذه الحياة، فمنحتنا الأمل والنوم؛ ولكن الفيلسوف الألماني كانط كان قد علّق على هذه العبارة بقوله: "إنه كان أحرى بفولتير أن يضيف إليهما الضحك".[(١١٧)]

ومن هنا نقول بأن أبرز الممارسات المهيئة للسعادة تتمثل في فاعليات بسيطة؛ ربما يتقدمها الحس الفكاهي وممارسة الابتسامة والضحك، وسماع الموسيقى المنعشة للروح والباعثة على الهدوء والغوص في الذات، وكذلك ممارسة أنواع الرياضة المناسبة للفرد من حيث الإمكانات والأوقات الملائمة لمزاولتها.

---

(١١٦) شاكر عبد الحميد: الفكاهة والضحك - رؤية جديدة. عالم المعرفة ٢٨٩ (يناير ٢٠٠٣م). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، ص ٤٥٨.

(١١٧) زكريا إبراهيم: سيكولوجية الفكاهة والضحك، ص ١٠٨.

الفكاهة والضحك

تعد الفكاهة أحد العوامل المؤثرة في خلق الآلية الدفاعية التي تسمح للمرء بمواجهة المواقف الصعبة، دون أن تنال منه الانفعالات السلبية التي تصاحب تلك المواقف، وتؤدي إلى حالات التوتر المعتادة من ضغوط الحياة. وكان عالم النفس الشهير، ورائد التحليل النفسي سيجموند فرويد أول من أشار إلى الدور الإيجابي للفكاهة والضحك في مواجهة الأزمات. وكان ينظر إلى الفكاهة على أنها بمنزلة النشاط الخاص للأنا الأعلى الذي يحاول تخفيف حالة القلق التي يشعر بها الأنا؛ فيؤكد هذا الأنا الأعلى هذا الأمر قائلاً: "انظر! هذا كل ما يساويه هذا العالم الذي تحدق به المخاطر، كما هو واضح، إنه مجرد لعب أطفال، شيء لا يستحق إلا أن نضحك منه".[١١٨]

والثابت من خلال تجارب الناس من جهة، وبتأكيد دراسات المتخصصين من جهة أخرى، أن المرء يستطيع من خلال الابتسام والضحك أن يأخذ من الحياة أكثر مما يستطيع أخذه بالتقطيب والعبوس. وقد روى أحد الأطباء النفسانيين أن سيدة عقيمًا كانت تتردد على عيادته، وكانت لفرط يأسها وقنوطها قاب قوسين أو أدنى من المرض العقلي. ولم ينجح الطبيب في علاجها عن طريق التحليل النفسي، فاتفق معها على أن تروي له قصة مضحكة كلما جاءته للزيارة؛ وكان تنفيذ هذه الخطة عسيرًا في البداية، لكن السيدة أخذت تجد فيها مع الوقت شيئًا من اللذة. وقبل أن ينتهي علاج تلك المرأة على هذه الطريقة، كانت المريضة قد ولعت بجمع الحكايات، وبرعت في روايتها؛ وهكذا ردّت الفكاهة إليها بشاشتها وسعادتها. وقد لاحظ لوس F. M. Loos في دراسته لعلاقة "روح الفكاهة" ببعض المتغيرات في الشخصية، أن أولئك الذين يتمتعون بحسّ فكاهي يجيء ترتيبهم في العادة متأخرًا في سلّم الأشخاص المعرضين للأمراض النفسية.[١١٩]

(١١٨) شاكر عبد الحميد: الفكاهة والضحك، ص ١٣١.

(١١٩) زكريا إبراهيم: سيكولوجية الفكاهية والضحك، ص ١٠٩.

وقد أكد عالم النفس البريطاني جيمس سلي أن الضحك له وظيفة اجتماعية تصحيحية، وأن وظيفته النفسية الأساسية هي التعبير عن اللذة وتعزيزها، مما يؤهل المرء لمشاركة أكثر استرخاء، وأقل توترًا في الحياة الاجتماعية. أما عالم النفس البريطاني وليم مكدوجل، فأنكر أن الضحك تعبير عن اللذة؛ فكل المواقف المثيرة للضحك، في رأيه، هي مواقف غير سارّة، لكنها مواقف ستكون مسببة لدرجات متزايدة من الضيق والضرر، لو لم يتم الضحك منها. ولذلك، فنظريته تتعارض مع النظريات التي تعد الضحك تعبيرًا عن البهجة والفرح، أو دليلاً عليهما. وقال إن سوء الفهم الكبير الخاص بهذه المسألة قد حدث عندما جرت المساواة بين الابتسامة والضحك، مع أن الواجب التمييز بينهما؛ فالابتسامة فقط هي علامة المتعة والسرور (بما يتعارض مع نظريتي دارون وسلي القائلتين إن الابتسامة والضحك مرتبطان من حيث أصلهما الواحد).[١٢٠]

أما في الدراسات الأنثروبولوجية، فقد جرى التركيز على تحديد الحركات المصاحبة للضحك والدالة على الحبور لدى الإنسان، ومقارنة ذلك بالحركات الانفعالية لدى بعض الحيوانات؛ فالحركات التي تصدر عن بعض أنواع البابون، عندما يكون في غاية الرضا تشبه تلك الصادرة عن الإنسان، بكون الرأس يترنح أثناء الضحك عادة إلى الأمام والخلف بسبب ارتعاش الجسم. كما يرتجف الفك السفلي غالبًا إلى الأعلى وإلى الأسفل.[١٢١]

وقد أكد العلم الحديث ارتباط كل من الابتسامة والضحك، بيولوجيًا وتأثيرًا في النفس؛ ومن ذلك تأكيد فريق علمي قام برحلة بحثية إلى مناطق البيراها البدائيين. فقد زار علماء النفس من قسم علوم الدماغ وعلوم المعرفة في معهد

(١٢٠) شاكر عبد الحميد: الفكاهة والضحك، ص ص ١٢٤ – ١٢٥.

(١٢١) تشارلز دارون: التعبير عن العواطف عند الإنسان والحيوانات، ترجمة: محمد عبد الستار الشيخلي. بيروت: المنظمة العربية للترجمة، ٢٠١٠م، ص ٢٢٤.

ماساتشوستش للتقنية شعب البيراها، وتبين لهم أن هذا الشعب هو من أسعد الشعوب التي قابلوها. وعندما سئلوا عن المعيار الذي اعتمدوه أساسًا للتوصل إلى هذه النتيجة، أجابوا بأن إحدى طرق قياس ذلك هو معدل الوقت الذي يقضيه البيراها في الابتسامة والضحك، مقارنة بالوقت الذي يمضيه أفراد مجتمعات أخرى - كالأمريكيين مثلاً - في الابتسامة والضحك. ورأوا أن كفة البيراها سترجح بسهولة في مقارنة كهذه.[١٢٢]

فالمشاعر الإيجابية لها إشارة عالمية هي الابتسامة، وهذه لا تشمل الفم فقط، وإنما التجعدات حول العينين أيضًا. تُعرف هذه الابتسامة بمصطلح "ابتسامة دوشين" نسبة إلى العالم العصبي الفرنسي غيوم دوشين، الذي حددها باستخدام العضلة الوجنية الرئيسة (التي ترفع زاويتي الفم) والعضلات الدويرية العينية (التي ترفع الخدين وتجعل الجلد حول العينين مجعدًا). كما أنه يصاحب عملية الابتسام الودي بريق في العينين، وفي الدراسات المتعلقة بالتعبير عن العواطف ينظر إلى العيون البراقة المتألقة على أنها من خواص الحالة الذهنية المسرورة والمستمتعة. علاوة على ذلك، فإن الأصوات التي تصدر خلال الضحك هو من النوع الذي يكون مترافقًا عادة مع الحالة العقلية السعيدة والمسرورة بصورة طبيعية.[١٢٣]

الشيء المهم هو أن عملية تحريك عضلات الوجه للابتسام تزيد مشاعر الإيجابية: في وضع الابتسام، تعطي العضلات الوجهية إشارة للدماغ بأن المرء يشعر بالسعادة، وهذا يحسّن المزاج بالعموم. كما أن حلقة التغذية الإيجابية هذه تحرر أيضًا إندروفينات الشعور الجيد مع الابتسام. وهذه العمليات تؤكد كيف يمكن للسعادة والإيجابية أن تنتقل فعلاً بالتواصل الاجتماعي. وقد لاحظ نيكولاس كريستاكيس، وهو مدير مختبر الطبيعة البشرية في كلية الطب

(١٢٢) دانيال هيبرون: السعادة، ص ص ١٢ - ١٣.

(١٢٣) تشارلز داروين: التعبير عن العواطف، ص ص ٢٢٨ - ٢٢٩.

بجامعة هارفارد، الذي درس هذه الظاهرة، أن السعادة يمكن أن تنتقل فعلاً إلى الناس من حولك. أن يكون لديك صديق سعيد يعيش ضمن مسافة ميل منك، فهذا يزيد بالفعل احتمال أن تكون أنت أيضًا أكثر سعادة (عدوى السعادة).[(١٢٤)]

وبالطبع يوجد ارتباط تشريحي قوي بين عضلات الابتسام (الموجودة في الوجنات) وبين الغدة الصعترية Thymus (الموجودة قرب قاعدة العنق)، لهذا السبب فإن استخدام عضلات الابتسام يساعد على تقوية الغدة الصعترية؛ ولأن هذه الغدة تؤدي دورًا مهمًا في جهاز المناعة، فإن تقويتها، وتحسين عملها، من خلال الابتسام يعمل بدوره على تقوية جهاز المناعة أيضًا. كما توجد علاقة قوية بين تركيز البروتين المسمى Salivary Immunoglobulin الموجود في لعاب الإنسان، وبين ممارسته للفكاهة والضحك؛ مما يؤدي إلى تقوية دوره الدفاعي في مناعة الإنسان ضد الفيروسات والبكتيريا.[(١٢٥)]

وقد عُرف الضحك بوصفه علاجًا لأوجاع الإنسان منذ القدم؛ فكان الإنسان القديم يدرك أن للضحك فوائد جمة في معالجة ضغط الدم وأمراض التنفس وعمليات الهدم والبناء العضوية داخل الجسم، وصحة القلب، والجهاز الدوري، إلى غير ذلك من الفوائد. كما عُرفت فائدته في تقوية جهاز المناعة، وزيادة استرخاء الجهاز العصبي، وزيادة إفراز هرمونات الإندروفين[(١٢٦)] في المخ، التي

(١٢٤) وفي التقرير أيضًا: يتبسم الرضع والأطفال أكثر من البالغين: نحو ٤٠٠ مرة في اليوم. ويميل الناس السعداء إلى الابتسام بين ٤٠ – ٥٠ مرة في اليوم، بينما يتبسم معظم الناس حوالي ٢٠ مرة في اليوم وسطيًا (انظر: هارييت جريفي: كيف أكون سعيدًا، ترجمة: ريم طويل. بيروت: دار الساقي، ٢٠١٩م، ص ٢٤).

(١٢٥) شاكر عبد الحميد: الفكاهة والضحك، ص ص ٤٥٠ – ٤٥١.

(١٢٦) وتنتج الإندروفينات – أو الببتيدات العصبية الأفيونية الذاتية المنشأ – من الغدة النخامية والجهاز العصبي المركزي استجابة للألم والتعب الجسدي. وهي تشبه المورفين في تركيبها الكيميائي، وتعمل بوصفها مسكنات ومضادات طبيعية للألم عبر تنشيط المستقبلات الأفيونية في الدماغ (انظر: هارييت جريفي: كيف أكون سعيدًا، ص ٢٢).

هي بمثابة الحراس الطبيعيين المدافعين عن الجسم ضد الألم والتوتر، وكثير من الأزمات الجسمية والنفسية. وقد كان الجرّاح هنري دي مونديفيل، الذي عاش في القرون الوسطى يقول إن الجرّاح ينبغي له ألا يهتم بعلاج الجسد فحسب، بل عليه أن يحيط بالحالة الكلية لحياة المريض، وكذلك مقدار ما بها من بهجة أو سعادة. وقد كان يعطي أوامر مشددة لمرضاه بضرورة الابتعاد عن الغضب والحزن والكراهية. وكان وولتر كانون أول من اهتم بالأعراض المشتركة التي تظهر في بدايات الأمراض المعدية، وكذلك عند التعرض للضغوط والمواقف المؤلمة، ومن تلك الأعراض: تضخم قشرة الغدة الكظرية التي تفرز الأدرينالين، وكذلك حدوث قرح في الجهاز الهضمي، وأيضًا تقلص في الغدة الصعترية التي ترتبط بجهاز المناعة وبعضلات الابتسام في الوجه؛ وتنشأ هذه الأعراض في حالات متعددة، منها التعرض للظروف المسببة للضيق، كالقلق، والطرد من العمل، والظروف المادية أو الاجتماعية أو النفسية أو البيئية السيئة.(١٢٧)

وهناك مقولة شائعة في أغلب الثقافات المتفائلة تتمثل في كون "الضحك هو أفضل العلاجات"؛ وعلى هذا الأساس أصبح هذا الشعار منطلقًا لتأسيس ثقافة عالمية تعتمد مبدأ الإكثار من الضحك، ومن الوسائل المثيرة للضحك، بغرض توطيد دعائم السعادة في المجتمعات، أو البيئات والأندية التي تمارس فيها طقوس ضحك طبيعية في مناسبات الأفراد الحميمية، أو جلسات ضحك معدّة في الفاعليات الاجتماعية التي تقيمها أندية وجمعيات مختصة بهذا الشأن.

الرياضة واليوغا

ثبت أن البيوفيليا، حب العالم الطبيعي والاستجابة السعيدة له، أمر ذو تأثير إيجابي كبير على الإنسان، وأن الطبيعة، وقضاء وقت في بيئة طبيعية

(١٢٧) شاكر عبد الحميد: الفكاهة والضحك، ص ص ٤٣٣ - ٤٣٤.

محيطة، عامل مساعد جدًا لتحسين المزاج. فقد وجد غريغوري براتمان، من جامعة ستانفورد، أن المشي ٩٠ دقيقة في بيئة خضراء وهادئة كالحديقة العامة كان له تأثير مهدئ للقشرة الأمامية من الدماغ، وكان مفيدًا في تقليل نوع من التفكير المعمم، الذي يمكن أن يدفعنا إلى القلق والاكتئاب. وبدا أيضًا أنه جعل الأشخاص الذين تطوعوا للدراسة أكثر سعادة وأكثر انتباهًا بعدئذ.

مع أننا بحاجة إلى مزيد من البحث لاكتشاف أسباب حدوث ذلك بدقة، وما هي المظاهر الطبيعية المفيدة لزيادة السعادة، فإن هذه النتائج تدعم العمل الآخر الذي يظهر تأثيرات إيجابية مشابهة؛ بل حتى صورة منظر طبيعي جميل أو نباتات وأزهار نضرة في مكاتبنا أو منازلنا يمكن أن تساعد في تحسين مزاجنا.(١٢٨)

وقد بدأ الاهتمام في مجال علم النفس الإيجابي بالآليات "النفس جسمية"، لتحسين الصحة العقلية والمحافظة عليها؛ ومن ذلك المطالبة ببعض التدخلات التي تشمل بعض صور النشاط البدني فقط، أو بمشاركة بعض التقنيات المعرفية أو المعالجات الدوائية. وعلى الرغم من المجهودات المتزايدة في هذا الاتجاه للاعتماد على التمارين، فإن استخدامها في رعاية الصحة العقلية ما زال محدودًا. وما تزال هناك بعض مشاعر الدهشة من استخدام عدد قليل من الأطباء النفسيين للتمارين الرياضية في معالجتهم، حتى مع التيقن بأن هناك دليلاً واضحًا على أن استخدام النشاط البدني يؤدي إلى تحسّن الحالة النفسية والجسدية. فالعديد من الدراسات أكدت تحسن وضع عضلة القلب بسبب تنظيم النشاط البدني، وأنه يؤدي إلى التقليل من حالة القلق، وزيادة التقدير الذاتي، والتخفيف من حالات الاكتئاب، وسهولة القيام بالعمليات المعرفية، والتقليل من الشعور بالحزن والانزعاج النفسي

(١٢٨) هارييت جريفي: كيف أكون سعيدًا، ص ٢٤.

المصاحب للأمراض المزمنة.

وما دام هدف علم النفس الإيجابي تحسين الصحة العقلية، فعليه أن يضع في قائمة أولوياته احتساب التمارين الرياضية والبناء الجسدي والحيوية مؤشرات مهمة للسعادة. ولم يكن الاهتمام بقيمة النشاط البدني شيئًا جديدًا، فقد اعتمد اليونانيون في أثينا على النشاط والتمارين البدنية، لتحسين الصحة النفسية، خلال الفترة من القرن الثامن إلى الثالث قبل الميلاد.[١٢٩] علمًا أن السبب الذي يجعل النشاط البدني يجلب السعادة، هو

كون الإندروفينات تتحرر خلال ممارسة الرياضة، وتطلق المشاعر الإيجابية، ويمكن أن تخلق حالة من "النشوة" الطبيعية.

وفيما يخص اليوغا، فقد أظهرت دراسة في كلية الطب بجامعة هارفارد، أن الناس الذين يمارسون اليوغا أكثر قدرة على التعامل مع تحديات الحياة، إذ تساعدهم بدورها في اكتساب المرونة. فممارسة اليوغا تقتضي بناء القوة والتحمل، للتكيف مع الوضعيات المختلفة بواسطة التركيز على التنفس؛ وهو ما يساعد في بناء المقدرة على مواجهة التحديات في حالة ممتازة من الهدوء والثبات.[١٣٠]

كما أن رياضة اليوغا وممارساتها تؤدي إلى اكتساب الطاقة، التي استطاعت بعض المجتمعات الآسيوية في الهند والشرق الأقصى من خلالها التحكم في درجات الوعي وتوجيه المشاعر الإيجابية بما يعود على الممارس بالطمأنينة والهدوء والابتعاد عن التوتر. ومع انتشار تلك الرياضات في بعض المجتمعات ارتفعت نسب التوازن الصحي بين النواحي المادية من جهة، والروحانية

(١٢٩) ليزا بورتولوتي: الفلسفة والسعادة، ترجمة: أحمد الأنصاري، مراجعة: حسن حنفي. القاهرة: المركز القومي للترجمة، ٢٠١٣م، ص ص ٢١٧ - ٢١٨.

(١٣٠) هارييت جريفي: كيف أكون سعيدًا، ص ٣٩.

النفسية من جهة أخرى.

فاليوغا في اللغة السنسكريتية تعني "يربط"، وهي تعود على هدف ممارستها؛ حيث تربط الفرد بالقدرات الروحية العليا، كما تؤدي إلى تماسك بين أجزاء البدن من خلال تحررها من الطاقات السلبية التي ترهقه بها ضغوط الحياة. فأولاً يتعلم المرء، كيف يُخرج الأشياء المزعجة والمسببة للألم البدني أو النفسي من إطار الوعي، ثم الإبقاء على صفاء الوعي وهدوء نشاطه. وفي الخطوة الثانية تبدأ مرحلة التأمل الشديد المسمى dhyana، حيث يتدرب الممارس من خلال تركيز مستمر على نسيان نفسه. وأخيرًا يصل ممارس اليوغا إلى مرحلة samadhi، التي تمثل الخطوة الأخيرة من عملية "التقاط النفس" (حيث يشعر المتأمل أنه قد أصبح وحدة واحدة مع الشيء الذي كان التأمل من أجله). وكان الأشخاص الذين وصلوا إلى هذه المرحلة، يصفونها بأنها تمثل أقصى شعورهم بالسعادة في حياتهم.

وهناك تشابه بين رياضة اليوغا، ووضع التدفق الذي يصنع حالة السعادة في الحياة اليومية؛ على أنه ربما يكون مفيدًا اختيار اليوغا، بوصفها أحد نشاطات التدفق التي يخطط لها المرء في حياته. فكلاهما يهدف إلى الانغماس في أعمال مبهجة، وتؤدي إلى نسيان النفس من خلال التركيز على تلك الأعمال. لكن بعض النقاد يشير إلى اختلاف فرعي بينهما؛ يتمثل في كون التدفق يؤدي إلى تقوية الذات، بينما يكون هدف اليوغا، وعدد من رياضات الشرق الأقصى، إذابة النفس في محيطها الاجتماعي والبيئي. وبالطبع تمثل مرحلة samadhi في اليوغا العتبة التي يدلف منها المرء إلى النيرفانا، حيث تكون نفس الفرد قابلة للذوبان في القوى الكونية، مثل نهر يصب في المحيط. لذلك يمكن أن يقال، بأن كلاً من اليوغا والتدفق – رغم اتفاقهما في الآليات – يسيران في الاتجاه

المضاد في أهدافهما.[١٣١]

يستطيع المرء أن يدرك بسهولة، كيف أن كلاً من الرياضة والجنس واليوغا والموسيقى تجلب البهجة والسعادة؛ لكن قليلاً من الناس يمكنه أن يتجاوز تلك النشاطات البدنية المعهودة في ممارسات الإنسان التاريخية، ليحكم على ما تجلبه بعض الحواس الأخرى من مسببات السعادة الفردية للإنسان. لكن هذه الأنواع الأربعة يمكنها السيطرة على النظام العصبي للإنسان، والتحكم في أغلب الحواس الخارجية والنظام الهرموني في بيولوجيا الداخل، لتحقق له أعلى درجات خبرات التدفق الهائلة والمتنوعة في كل نوع منها.

سماع الموسيقى

كان سقراط في آخر حياته قد أيقن أن دراسة الفلسفة وأدوات المنطق والعقل لا يمكن بمفردها أن ترتقي إلى تحقيق الحياة الطيبة؛ إذ لا بد أن يهتم الفلاسفة بالموسيقى التي تهذب الروح. فالموسيقى لها في كل الأزمنة، ولدى كل الشعوب قدرة تفوق قدرة العلم على تقريبنا من الحقيقة النهائية؛ إذ إن الموسيقى تتيح لنا الوصول إلى وحدة متوافقة مع الطبيعة.[١٣٢]

وقد حاول الفيلسوف اليوناني إرجاع أصل الموسيقى إلى مصدر علوي، ورأى أن الإيقاع واللحن إنما هما محاكاة لحركات الأجرام السماوية التي تصدر عنها أثناء حركتها في السماء موسيقى إلهية، حتى إن واحدًا مثل ديمقريطس كان يرى "أن الشاعر الموسيقار يحمل قبسًا من الروح الإلهية، وكان يؤمن مع الفيثاغوريين بأن الفنان يحتل موقعًا وسطًا بين الآلهة والإنسان، وأن الرسالة

(131) M. Csikszentmihalyi: Flow, p. 166.

(١٣٢) يوليوس بورتنوي: الفيلسوف وفن الموسيقى، ترجمة: فؤاد زكريا. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٤م، ص ٢٩.

الإلهية للفنان الملهم تحتم عليه أن يساعد الإنسان على بعث التوافق بين نفسه وبين النفس الكلية عن طريق إيقاع الموسيقى ورشاقتها، وكان سقراط يرى أنه من الممكن تشكيل المجتمع تبعًا لأنموذج في السماء، ويعتقد بأن الموسيقى تستطيع ضبط أوتار النفس بحيث تنسجم مع نفس الأنموذج المتغلغل في سلوك الأجرام السماوية وفاعليتها". (١٣٣)

وقد أورد التوحيدي قولاً منسوبًا إلى سقراط، وعلق عليه تعليقات لافتة يقول فيها: "قيل لسقراط فيما ترجمه أبو عثمان الدمشقي: لم طرِب الإنسان على الغناء والضرب ؟ فقال: لأن نفسه مشغولة بتدبير الزمان من داخل ومن خارج، وبهذا الشغل هي محجوبة عن خاص مالها. فإذا سمعت الغناء انكشف عنها بعض ذلك الحجاب، فحنّت إلى خاص مالها من المثالات الشريفة، والسعادات الروحانية من بعد ذلك العالم؛ لأن ذلك وطنها بالحق.

فأما هذا العالم فإنها غريبة فيه، والإنسان تابع لنفسه، وليست النفس تابعة للإنسان، لأن الإنسان بالنفس إنسان، وليست النفس نفسًا بالإنسان. فإذا طربت النفس - أعني حنّت ولحظت الروح الذي لها - تحركت وخفّت، فارتاحت واهتزت.

ولهذا يطرح الإنسان ثوبه عنه، وربما مزّقه، كأنه يريد أن ينسلّ من إهابه الذي لصق به، أو يفلت من حصاره الذي حُبس فيه، ويهرول إلى حبيبه الذي قد تجلى له وبرز إليه، إلا أن هذا المعنى على هذا التنضيد إنما هو للفلاسفة الذين لهم عناية بالنفس، والإنسان وأحوالهما. وأما غيرهم فطربُهم شبيه بما يعتري الطير وغيرها". (١٣٤)

---

(١٣٣) فاطمة الوهيبي: الشعر والبروج - قلق الهوية ومعراج القصيدة. مجلة العلوم الإنسانية ٨ (صيف ٢٠٠٤م)، ص ص ٣٢٤- ٣٢٥.

(١٣٤) أبو حيان التوحيدي: الإمتاع والمؤانسة، تصحيح وضبط أحمد أمين وأحمد الزين. بيروت: المكتبة العصرية، د. ت.، ج١، ص ص ٢١٥ - ٢١٦.

أما إخوان الصفا فقد أنشأوا رسالة كبيرة في الموسيقى، ذكروا فيها أن الموسيقى تنشئ النفوس السليمة، وتخلصها من البغضاء والكراهية، بل إنها تؤدي إلى مواجهة آثار الكوارث والأوبئة في دعم النفوس لتجاوز المحن. ولأنها على هذا المستوى من الأهمية والخطورة في الحياة، فإنه يسمعها كل من له حاسة سمع مرهفة؛ فهي جوهر روحاني، تختلف عن بقية المكونات في تشكّل الأجسام في عالم الطبيعة. كما أن ألحان الموسيقى أصوات ونغمات، ولها في النفوس تأثيرات كتأثيرات صناعات الصناع في الهيولات الموضوعة في صناعاتهم؛ فمن تلك النغمات والأصوات ما يحرك النفوس نحو الأعمال الشاقة والصنائع المتعبة، وينشطها ويقوي عزماتها على الأفعال الصعبة المتعبة للأبدان، التي تبذل فيها مهج النفوس وذخائر الأموال. وهي الألحان المشجعة، التي تستعمل في مختلف ظروف الحياة.

وخلافًا لذلك أيضًا فإن لها، حسب إخوان الصفا، فوائد واستعمالات جمة، وهي مثلما تُعزف في الآلات، تعزفها عناصر الطبيعة المتنوعة بحركاتها، كأصوات الطيور وخرير الماء وحفيف الأشجار وصوت الريح. ومن تأثيراتها في النفوس استعمال الناس لها تارة عند الفرح والسرور في الأعراس والولائم والدعوات، وتارة عند الحزن والغم والمصائب في المآتم، وتارة في بيوت العبادات وفي الأعياد، وتارة في الأسواق والمنازل، وفي الأسفار وفي الحضر، وعند الراحة والتعب، وفي مجالس الملوك ومنازل السوقة، ويستعملها الرجال والنساء والصبيان والمشايخ والعلماء والجهال والصناع والتجار وجميع الطبقات.(١٣٥)

ومن الناحية العلمية، فكما تقول الدراسات العصبية المتخصصة، فإن سماع الموسيقى النموذجية يجعل الدماغ يفرز هرمون الدوبامين، وهو المحتوي على مادة كيميائية تقوي الدافعية، وتحسّن من برمجة السلوك. وهذا كله يؤدي إلى

(١٣٥) رشيد الخيّون: آراء إخوان الصفا وخلان الوفا – إعجاب وعجب. كتاب المجلة العربية ١٩٣. الرياض: المجلة العربية، ٢٠١٢م، ص ص ١٥٤ – ١٥٥.

تحسين الأداء الفيزيائي؛ إما من خلال تأخير التعب، أو زيادة القدرة على العمل، مما يعني جودة الحياة والرضا عنها. كما تؤدي إلى التقليل من القلق، لما تسهم به من دفع الجسم إلى إنتاج مزيد من الناقل العصبي الإندروفين.(١٣٦)

فالاستماع إلى الموسيقى يعطي عددًا من الفوائد للصحة وللرفاه؛ فهي، على سبيل المثال، تقوم بإنقاص التوتر، وتشحن المستمع بمشاعر إيجابية، مثل البهجة والاسترخاء والحصول على الطاقة. إضافة إلى ذلك تسهم الموسيقى في تنمية استراتيجيات القدرة على حل المشكلات، وتثري دائرة المحيط الاجتماعي، بوصفها وسيلة لتسهيل العلاقات الاجتماعية.

أما خصائص اللذة الكامنة في الموسيقى، فإن لها تأثيرًا كبيرًا في "الرفاه الشخصي"، وهو المصطلح العلمي الذي يستخدمه علم النفس لحالة السعادة العامة، عندما تكون إيجابية، ومستقرة، ومتسقة عبر الزمن. وتستعرض كثير من الدراسات النفسية المتخصصة ما تحققه نشاطات الأفراد على اختلافها بشأن الموسيقى؛ بين المتلقي (من يستمع إلى الموسيقى فحسب)، وبين من يغنّي معها، أو يعزف أيًا من آلاتها، أو يرقص على أنغامها، أو يلحّن أو يؤلف النوتات الموسيقية، أو من يحضر المهرجانات الموسيقية. كما أن بعض الدراسات تثبت فروقًا جندرية في تفاعل الناس مع الموسيقى؛ حيث يُنسب نمط الحياة المفرح، من الغناء والمسرح والرقص، إلى النساء، في حين يكون الرفاه المرتبط بالرقص المصاحب للموسيقى محدودًا عند الرجال.(١٣٧)

❖ ❖ ❖

(136) Nasim Habibzadeh: The effect of music on mental and physical performance. Acta Kinesiologica 9 (2015), Suppl. 1, p. 32.

(137) Melissa K. Weinberg & Dawn Joseph: If you›re happy and you know it – Music engagement and subjective wellbeing. Psychology of Music, 2017, Vol. 45 (2), pp. 257- 258.

الجنس وهرمونات السعادة(١٣٨)

الهرمونات الجالبة للشعور الجيد والمهيئة للسعادة أربعة، ذات وظائف وظروف تدفق مختلفة، وهي: الإندروفينات والسيروتونين والدوبامين والأوكسيتوسين، كما أنها تعمل بطرائق مختلفة. وقد تحدثنا عن الإندروفينات ضمن مهيئات السعادة؛ وفيما يلي نشير إلى كل من الثلاثة الباقية، لأن لها علاقة وطيدة بالجنس والحب المصاحب للممارسة الجنسية: فالسيروتونين ناقل عصبي مهم للشعور الجيد، وهو لا يُنتج في الدماغ فحسب، وإنما أيضًا في القناة الهضمية. ويساعد في تنظيم المزاج، والرغبة الجنسية، والنوم، والشهية، والذاكرة والتعلّم. وقد رُبط عجز السيروتونين، أو عجز قدرة الدماغ عن زيادته، بالاكتئاب. أما الدوبامين، فهو ناقل عصبي معقد، وهو محط اهتمام علمي، لأنه ينشّط مركز السعادة في الدماغ؛ عندما نتوقع حدوث شيء ما يبعث على السعادة، يبدأ الدماغ فعليًا إنتاج الدوبامين أكثر. المفيد في ذلك أن هذا المركب الكيميائي يمكن أن يساعد في تشجيعنا على فعل شيء ما ينتج في هذا الشعور بوصفه مكافأة. كما أن تحرير هرمون تحسين المزاج هذا يكمن في صميم السعادة الناتجة عن المقامرة أو الأشكال الأخرى من المخاطرة، حيث تكون المكافآت متقلبة. علمًا أن الدوبامين هو الهرمون الذي يُنتج عندما "نقع في الحب"، وينشّط مركز السعادة لجعل الإحساس بالحياة أفضل، لكن الجانب السلبي هو أن الدوبامين مسبب قوي للإدمان، وهو يكمن أيضًا في صميم عدد من حالات الإدمان: سواء الحب، أو القمار. وأما هرمون

(١٣٨) فالح شبيب العجمي: المقولات المضمرة ووعي الممارسة: تحليل خطاب الجنس والثقافة. Saarbrücken: OminScriptum GmbH &Co. KG, 2017, pp. 30- 35.

الأوكسيتوسين، فهو يعزز مشاعر التفاؤل، ويبني احترام الذات والثقة، وهو في الواقع سهل الإنتاج، لأن كل ما عليك أن تفعله هو أن تعانق شخصًا ما. حتى إن مجرد التفكير بحب وإيجابية في شخص ما تحبه، يساعد أيضًا في إنتاجه. يتحرر الأوكسيتوسين أيضًا بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة، لتعزيز الرابطة بينهما؛ وخلال الألفة الجنسية ورعشة الجماع لفعل الشيء نفسه، ما يقود إلى مشاعر الأمان والقرب، وهو ما أكسبه مصطلح "هرمون الحب". وتوافر إنتاجه لدى الشخص، هو ما يجعله قادرًا على التعاطف مع الشخص الآخر، والثقة به وحبه؛ ما يعني أنه كلما زدنا ما يمكننا فعله لإنتاج هذا الهرمون ونشره، زادت السعادة التي يمكن أن نشعر بها.[(١٣٩)]

وفي الدراسات المتعلقة بدور الجنس في تدفق هرمونات السعادة في الجسم، يتناول عدد منها أثر التكرار المثالي للعملية الجنسية في تحقيق السعادة من خلال بث تلك الهرمونات الباعثة عليها إلى أجساد المشتركين في الممارسة المرغوبة. لكن ذلك التكرار وارتباطه بهرمونات السعادة ليس تصاعديًا باستمرار، بل يتوقف عند حد معين معقول؛ فالرضا في العلاقة الجنسية تتصاعد من عدم وجودها إلى تكرارها مرة في الأسبوع، لكنها تتوقف بعد ذلك (بل إنها وفقًا للدراسات تنقص بعد تعدي ذلك التكرار الأسبوعي). ويبلغ المعدل العالمي لتكرار العملية الجنسية بين أصحاب العلاقة:

- المعدل لدى الراشدين: ٥٤ مرة / السنة (تقريبًا مرة في الأسبوع)
- المعدل للشباب في العشرينات: تقريبًا ٨٠ مرة / السنة
- المعدل في الستينات: ٢٠ مرة / السنة.

كما أن هناك فوائد نفسية ترتبط بالمشاعر المصاحبة للمعاشرة الجنسية،

(١٣٩) هارييت جريفي: كيف أكون سعيدًا، ص ص ٢٢ – ٢٣.

وهي تتصل أيضًا بعوامل جودة الحياة بصورة عامة. ومنها ارتفاع مستوى الإحساس بالسعادة؛ إذ يرتفع معدل الشعور بها،[١٤٠] كلما زادت نسبة الممارسة في إطار وضع جيد لها. وفي المقابل يقلل من ذلك الشعور ممارسة الجنس غير المرغوب فيه.

ومن تلك الفوائد النفسية تخفيف التوتر، حيث يسهم الجنس في التقليل من أسبابه؛ فالممارسات الجنسية تعد أحد الأدوات التقنية للتحكم في درجات التوتر، إذ إنه بعد الممارسة يقوم الجسم بضخ الكورتيزول والأدرينالين adrenaline (الإيبينيفرين epinephrine) بوصفهما جزءًا من التعامل مع التوتر، وهذان الهرمونان معدان للاستجابة لحالة fight-or-flight. فممارسة الجنس تقلل من مستوى هذين الهرمونين، بأثر يمكن أن يمتد بصورة جيدة إلى اليوم التالي. فهذه عدد من العمليات الكيميائية التي تطلقها الأجساد خلال العملية الجنسية، وتساعد على التأثير في كيفية شعورنا. وأثناء الممارسة تطلق الأدمغة هرمون الإندورفين endorphins (المؤدي إلى الشعور المبهج)، وهو ما يؤدي إلى التقليل من الاضطراب وإبعاد الشعور بالاكتئاب.

كما يجري إطلاق هرمون الأوكسيتوسين oxytocin (كيمياء الحضن the hug drug) أثناء ملامسة الحلمات وبعض نشاطات المداعبة، وهو مماثل لما يحدث عند الأمهات (الأوكسيتوسين مسؤول أيضًا عن إدرار الحليب في فترة رضاعة الأطفال) عند ملامسة شفاه الطفل لحلمة صدر الأم. علمًا أن الأوكسيتوسين يمكن أن يؤدي إلى شعور بالهدوء والرضا.

وأخيرًا تؤدي عملية النشوة الجنسية إلى إطلاق هرمون آخر هو البرولاكتين prolactin، الذي يساعد على النوم العميق.

إضافة إلى ذلك، فإن الجنس يمكن أن يرفع من مستوى تقدير الذات، والتقليل

(140) BK Magazine, Nr. 181 (Apr. 20 – 26 2007), pp. 7- 11.

من الشعور بعدم الأمان، ويقود إلى طريقة حياة أكثر إيجابية.

الفوائد البدنية

توجد فوائد مثبتة لممارسة الجنس فيما يخص الصحة البدنية؛ فهي من جهة نشاط فيزيائي ملحوظ، وهناك عدد من الدراسات تشير إلى أن مثل هذه النشاطات ترتبط بصحة أفضل. وقد أكدت جمعية القلب الأمريكية أن النشاطات الجنسية تساوي التمارين الرياضية المتوسطة، مثل المشي السريع أو صعود السلالم؛ فالحركة المرتبطة بالجنس تشد الجزء السفلي من الجسد وعضلات الحوض، علاوة على أن ما يقارب مائتي وحدة حرارية يجري حرقها في ممارسة جنسية لمدة نصف ساعة. كما أن للنشاط الجنسي أثارًا إيجابية على نظام المناعة، ومما ينتج عنه أن ذلك النشاط يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الرشح أو الإنفلونزا.

ومن النتائج المثبتة أن هرمون الإندروفين تكون له وظائف تتعلق برفع مستوى الإحساس بالسعادة والهدوء، كما أنه يقلل من مستوى الألم (مثل الصداع النصفي وآلام الظهر). وللنشاطات الجنسية (خلافًا لممارسات الاستمناء) دور في التقليل من حالات انقباض شرايين القلب، كما يؤكد الباحثون في هذا المجال، أن النشاط الجنسي يساعد في توسيع الأوعية الدموية، مما يزيد من تدفق الأكسجين والغذاء إلى خلايا الجسم من خلال إنقاص ضغط الدم. وهناك عدد من الآثار الإيجابية على البدن للعملية الجنسية فيما يخص بعض وظائف الجسم، مثل تحسين الإحساس بالرائحة، والأسنان تكون أكثر صحة، والجهاز الهضمي يكون أكثر سلامة، والجلد يصبح أكثر صحة وإشعاعًا؛ كل ذلك بفضل الإفرازات الهرمونية التي تنتج في مراحل الرغبة والممارسة والنشوة الجنسية.

وفي إطار أثر العملية الجنسية في الدماغ، أثبتت تجارب معملية على الفئران

أن تكرار النشاط الجنسي يرتبط بوظائف إدراكية أعلى، ونمو خلايا دماغية جديدة، وقد أكدت إحدى الدراسات[١٤١] أن ممارسة الجنس المتكرر يرتبط بذاكرة أعلى أداء لدى البالغين في الخمسين من أعمارهم أو أعلى من ذلك.

الفوائد على العلاقة

كما يوجد للنشاطات الجنسية آثار في العلاقات بين المشتركين في الممارسة؛ فلكل عملية جنسية منفعة على كل من الشريكين بصورة فردية، لكنها تسهم أيضًا في الارتقاء بالعلاقة على أكثر من صعيد. إذ إن الانتظام في علاقة ثنائية حصرية يرفع مستوى الالتزام والوفاء لدى كل من الطرفين، ويساعدهما في الترابط العاطفي. فالأزواج يستطيعون أن يستمروا سويًا، إذا عبروا عن حبهم بتلك الطريقة؛ كما أن نسبة الطلاق ترتفع عند الأزواج الذين لا يتوفر لديهم ذلك الترابط. حيث إن المنافع على أصحاب العلاقة من الممارسة الجنسية تأتي من كون الأجسام تقوم بإفراز المواد الكيميائية التي تساعد على ذلك الترابط: إطلاق هرمون الأوكسيتوسين، إضافة إلى كونه مهدئًا، يسهم في تقوية العلاقة الحميمية والمشاعر المرتبطة بها.

وكانت الهرمونات الجنسية قد اكتشفت لأول مرة بين أواخر القرن التاسع عشر الميلادي ١٨٨٠م وحدود ١٩١٠م. واتضح آنذاك أن هذه المواد تلعب دورًا مهمًا في النمو الجنسي وتطور آلياته، مما نشأت معه اهتمامات بمجالات الدراسة المتعلقة بالنشاط الوظيفي للأعضاء المؤثرة في وظائف الجسم الحيوية. وهو ما أصبح يعرف بدراسات الغدد الصماء (endocrine gland)[١٤٢]،

(141) S. Allen: Sexual Activity and Cognitive Decline in Older Adults. Archives of Sexual Behavior. 47(6) (2018): 1711- 1719.

(142) Judith Butler: Bodies that Matter – On the discursive Limits of sex. London: Routledge, 1993, p. 14.

وهي الأعضاء التي تنتج الهرمونات، وتفرزها في الدورة الدموية؛ وتشمل في جسم الإنسان كلاً من الغدة النخامية والدرقية والغدة المجاورة للدرقية، وغدة الأدرينالين، والبنكرياس، والخصيتين عند الرجال، والمبايض عند النساء. كما اهتمت هذه الدراسات مؤخرًا بما يسمى "gay gene" والبنية الدماغية المختلفة، التي توضح أسباب التوجه الجنسي الشاذ.(١٤٣)

وتلعب الهرمونات دورًا مهمًا جدًا في حياتنا الجنسية، وخاصة بالنسبة للمرأة؛ فإذا كانت في مستوى جيد، فإن المرء يشعر شعورًا جيدًا، ويمتلئ بالطاقة والحيوية. فالنظام الهرموني إحساسات مختلفة ومركبة، سواء على المستوى النفسي أو المستوى الجسدي. وتعد الهرمونات وسائل للجسم في تعامله مع بنيته الداخلية ومع العوامل الخارجية؛ إذ تقول للجسم ما عليه أن يفعله، ومتى وكيف وأين، كما تنظم وظائف الخلايا ونشاطها؛ وعندما لا تكون الهرمونات في حالة توازن، فإن ذلك ينعكس على مشكلات في الأحلام وفي المزاج وفي المشاعر وبشكل خاص في الليبيدو.(١٤٤)

ويوجد أكثر من ٥٠ هرمونًا منفصلاً (مستقلاً) في أجسامنا؛ ففي حالة النوم يشتغل الميلاتونين، وأثناء إطلاق الأدرينالين الذي يثيره الكورتيزول، وعندما نقع في الحب فإنه ينشط التيستوستيرون.

ونظام الهرمونات يعمل في تكامل، فعندما يخرج أحدها عن التوازن، فإنه يؤثر في مناطق اشتغال هرمونات أخرى. وتقول التنترا: إذا كان الرجل لديه هرمونات أنثوية، فإنه يقترب من النساء؛ وإذا كان عند المرأة هرمونات ذكورية، فإنها تعيش نفس الصيغة الذكورية. فتوازن كل من جانبي الطاقة مهم للحياة الجنسية السليمة.

(143) Ibid, p. 15

(144) Karina Velasco: Del punto a al punto g – Una guia de nutricion para las relaciones y el sexo. Bogota/ Colombia: Random House, 2013, p. 93.

ويعد الاستروجين أشهر هذه المنظومة؛ فهو هرمون الجنس على الإطلاق، ويلعب دورًا مهمًا في تطور الجنس لدى الرجل والمرأة، وكذلك في تطوير أعضاء المرأة التناسلية، وأدوار ثانوية أيضًا في خصائص الأعضاء. كما أنه ينظم الدورة الشهرية والمسالك البولية، والقلب، والأوعية الدموية والعظام والثديين والشعر والجلد وعضلات الحوض ومناطق الأغشية الرقيقة، ويقوم بدور جوهري في التهيئة الجسمانية لدى المرأة لليبيدو. وله وظيفة مهمة أيضًا في إمداد جدران الفرج بالليونة اللازمة، وتوفير نشاط الدورة الدموية فيها، ويسهم أيضًا في انتفاخ البظر وفي تمدد حواف الفرج أثناء الإثارة،[١٤٥] أو ما يصفها الفريق العلمي الطبي الذي درس وظيفة الاستروجين في العملية الجنسية ذاتها، بأنها: ثنائية؛ ترطيب منطقة الفرج من جهة، وتكثيف ضخ الدم إليها.[١٤٦] وتؤدي زيادته إلى مضاعفة الوزن ونقص في الذاكرة واضطراب، وقلة الشهوة الجنسية والاكتئاب وفقر الدم والتعب المزمن وحصوات في المثانة. أما نقصه فيؤدي إلى تبول مستمر والتهابات في المثانة وألم في الممارسة الجنسية وتشوش في الذهن.[١٤٧]

وكانت قد قامت دراسة علمية بقياسات فيسيولوجية لدور الإثارة الجنسية من خلال تحليل رُضاب مجموعة من النساء، لقياس المركب العضوي المحتوي نسقًا من المكونات الهرمونية، وذلك أثناء إثارة النساء بمشاهد إيروتيكية. وتضمنت القياسات الإثارة الجنسية في محيط الفرج (نبض الفرج):

(145) Brigitte Leeners: Weibliche Libido – eine Frage der Hormone? Praxis 2013, Vol. 102, Issue 9, p. 524.

(146) Sari M. van Anders, Lori Brotto, Janine Farrell, Morag Yule: Associations Among Physiological and Subjective Sexual Response, Sexual Desire, and Salivary Steroid Hormones in Healthy Premenopausal Women. Journal of Sexual Medicine, 2009, 6, p. 740.

(147) K. Velasco: Del punto a al punto g, p. 94.

التغيرات في الإثارة الجنسية قبل وبعد الرؤية، ومقدار الرغبة الجنسية (من خلال محتوى الرغبة الجنسية Sexual Desire Inventory نسبة إلى مقياس الوظيفة الجنسية الأنثوية Female Sexual Function Index). وكذلك الأمر في قياسات كل من التيستوستيرون والكورتيزول والاستراديول في نماذج من اللعاب أخذت قبل رؤية المشاهد الإيروتيكية المثيرة وبعدها؛ فيما الإثارة في منطقة الفرج تُسجَل من خلال صور بواسطة البليثيسموغراف. وتوصلوا إلى نتيجة مفادها، أن الاستراديول يزيد الاستجابة للانتعاظ الجنسي، لكنه غير مثبت بإحصاءات مصاحبة تنتج عن الإثارة الجنسية في منطقة الفرج؛ بينما يقوم الكورتيزول بإنقاص درجة الإثارة في المنطقة. أما التيستوستيرون، فلم يُظهر تغيرات إحصائية دالة. وكانت الحالة الاجتماعية (متزوجة، على علاقة جنسية بأحد، على علاقة حب قائمة) مرتبطة بوضع إثارة الفرج، لكنها غير متناسقة مع الإثارة الجنسية الذاتية، مثل أن النساء اللائي كنّ على موعد غرامي، أظهرن إثارة جنسية في منطقة الفرج أعلى من أولاء العازبات غير المواعدات أو المرتبطات بعلاقة زوجية. وكانت النتائج تشير إلى أن كل الهرمونات الثلاثة على صلة بالتقرير الذاتي لإثارة الفرج (من خلال التقويم المفصل لأقطاب الإثارة الجنسية) والرغبة الجنسية في مختلف المناطق، كما أن التيستوستيرون والاستراديول لهما دور في التقرير الذاتي للنشوة.(١٤٨)

والمعروف أن دماغ المرأة يفرز كمية أقل من هرمون السيروتونين serotonin وهي المادة الكيميائية التي تساعد على إبقاء المرء سعيدًا (أو ما يسمى: هرمون السعادة) مما يفرزه دماغ الرجل. ويتضح ذلك من خلال التعرض للإرهاق من العمل الشاق الذي يحتاج معه الجسم إلى وجود هذه المادة الكيميائية للتغلب على الشعور بالتعب.(١٤٩) وقد توصلت دراسات معملية إلى أن دماغ الرجل يفرز

(148) Sari M. van Anders et al: Associations Among Physiological, p. 739.
(149) www.happenmag.com

ما يصل إلى ٥٢٪ أكثر مما يفرزه دماغ المرأة من السيروتونين (المادة الكيميائية المؤثرة في المزاج) تبعًا لدراسات جامعة McGill، التي خلصت إلى النتائج المتعلقة بكون الرجال أقل تعرضًا للاكتئاب من النساء، ويجعلهم أكثر قدرة من النساء على التعرض لضغوط الحياة الكبيرة.(١٥٠) ولهذا التفاوت في الإنتاج علاقة بعمليتي الإثارة والنشوة المتعلقتين بالاندفاع إلى العملية الجنسية وممارستها.

وهرمون السيروتونين، كما هو مثبت، يحقق عدة أعمال في الدماغ؛ فيساعد على التركيز الذهني، ويؤدي إلى أن يشعر الناس بالسعادة، وتملؤهم الطاقة. أما نقصه في المنظومة، فيؤدي إلى ضعف الليبيدو، ونكون مشغولين بأننا لا يثيرنا الجنس. وزيادته تخفض الليبيدو، بالإضافة إلى أن نقصه يضاعف الوزن ويؤدي إلى الاكتئاب والأرق والكسل والقلق، ويزيد الشهية والرغبة في الحلويات.(١٥١)

فالإثارة (arousal) والنشوة (orgasm) تفيدان الصحة العقلية للإنسان، لأنهما تسببان اندفاع هرمون الإندروفين المسبب للسعادة إلى الدماغ. كما يمكنهما تخفيف الشعور بالقلق والإحباط، وزيادة الحيوية، وتقوية الأجهزة المناعية. يضاف إلى ذلك، أن العملية الجنسية تخلق أواصر عاطفية وفيزيائية، مما يقوي الإحساس بالدعم الاجتماعي. ومن خلال هذه الفوائد العقلية والفيزيائية للجنس، يبدو أن الإنسان يسير في حياته معتمدًا على نظام صحي متكامل قوامه منظومة البدن نفسها.

والأمر الجوهري الآخر، كما توضح التجارب الفردية للبشر، أن النشوة ليست واحدة عند كل الناس؛ فالرجال والنساء لديهم توقعات مختلفة عن ممارسة الجنس وعن النشوة. إذ إنها يمكن أن تتنوع بدرجات كبيرة في تأثيرها الفيزيائي

(150) Laura Schaefer: The Male Brain, Explained (lifestyle.msn.com)
(151)) K. Velasco: Del punto a al punto g, p. 98.

والنفسي؛ فكل من الرجال والنساء يمكن أن يكون قادرًا على التجاوب مع النشوة بدرجات أكبر مما يتصوره الإنسان دون تعود وتدريب.

وطالما أن الجنس مفيد للصحة، فإن العملية الجنسية الجيدة تكون أكثر فائدة، بل وعظيمة المنافع. فتوالي الإثارة الجنسية في العملية الواحدة المقترنة بنشوات متعددة يؤدي بالتأكيد إلى حقن الدماغ بعدة جرعات من الإندروفين، مما يجعل فرص الاستفادة منها أكبر من العملية ذات الإثارة القصيرة أو الانتشاء المفرد.

بصورة عامة تمثل الهرمونات أحد العوامل التي تؤثر في مستوى الرغبة في الجنس لدى المرأة؛ وفي إطار العمليات الكيميائية لمراحل النشوة يصف علماء الأعصاب المجموعة المكونة لتلك الأحاسيس، بأن أهمها: التيستوستيرون، وهو مركب خاص بالإثارة الجنسية، فهو ما يسمى شعبيًا "هرمون المحنة" (Geilheit)، وهو مرتبط بالرجال أكثر، أما لدى النساء فتنتجه المبايض في الغدد. وعندما يرتفع مستوى التيستوستيرون لدى الرجال، فإن التحدي عندهم يزداد، والرغبة للذهاب مع المرأة إلى السرير. وعند النساء يثيرهن بأن يشعرن بعد الإغراء برغبة جامحة خارجة عن السيطرة لرؤية شريكها، وتزداد الرغبة عندهن بالقبلات، والشهوة للذهاب إلى السرير. ويساعد التيستوستيرون بشكل عام على تماسك العضلات وتقوية العظام، وكذلك الجلد والقلب، بالإضافة إلى وظيفته الأساسية في مضاعفة الطاقة والرغبة الجنسية. ويؤدي نقصه إلى الأرق.[١٥٢]

ويعمل تأثيره السحري في كل من الدماغ والأعضاء التناسلية. ويبقى دوره في الإثارة الجنسية لدى المرأة مثارًا للجدل؛ إذ إنه يرتبط بأحاسيس محفزة للرغبة وبلوغ الذروة، كما أن انخفاضه لا يمثل، إلا في حالات استثنائية، سببًا لفقدان

(152) K. Velasco: Del punto a al punto g, p. 94.

الليبيدو لدى النساء.[١٥٣] وقد أثبتت البراهين العملية أن العلاقة بين مستوى الهرمونات الرئيسة والرغبة الجنسية قوية جدًا بالطريقة العكسية أيضًا؛ حيث إن النشاط الجنسي يؤثر في الهرمونات، فمثلاً تبين أن الجماع والاحتكاكات الفيزيائية قد أظهرت زيادة في التيستوستيرون لدى النساء.[١٥٤] ويأتي بعده في الأهمية: الأوكسيتوسين، وهو ما يسمى غالبًا "كيمياء المداعبة"، وبعض المتخصصين يسمي الأوكسيتوسين "هرمون الحب". إذ إنه بالإضافة إلى كونه يتحكم في زيادة الدهون أو فقدانها؛[١٥٥] فهو ما يحفز في المقابل على اندفاع كمية من الدوبامين، وهو وسيط يبعث في الشبكة العصبية الشعور بإحساس جميل، كما أنه يترافق أيضًا مع السعادة التي يحس بها المرء عند النشوة. فهو يقوم بدور مهم في إعطاء شعور بالسعادة والاسترخاء، خاصة في الفترة الأولى من العلاقة بين شخصين، وحتى عند التلامس بين المتحابين يؤدي هذا السلوك إلى ارتفاع مستوى الأوكسيتوسين لديهما.[١٥٦] ووظيفته البيولوجية المباشرة هي في حالات النشوة، ولذلك كان تصنيفه على أنه هرمون أو موليكول الحب والأفروديسيا. وهو ينشط عند الرجال، ليشعرهم بأنهم يقومون بدور الحماية والحب والأبوة.[١٥٧]

أما بعد انتهاء الجماع، فإنه من أجل إيقاف استمرار تدفق ذلك الوسيط (الأوكسيتوسين)، فإن الدماغ يلجأ إلى تحفيز وسيط آخر مضاد هو السيروتونين بالإضافة إلى بروتين البرولاكتين، الذي يسهم في توقف الدوبامين، وينتج عنه الشعور بالرضا والاسترخاء بعد النشوة.[١٥٨] وتشير نتائج بعض الدراسات إلى

(153) B. Leeners: Weibliche Libido, p. 523.

(154) Sari M. van Anders et al: Associations Among Physiological, p. 740.

(155) Graziana Colaianni et al: The “love hormones” oxytocin regulates the loss and gain of the fat-bone relationship. Frontiers in Endocrinology, Volume 6 (May 2015), p. 1.

(156) B. Leeners: Weibliche Libido, p. 525.

(157) K. Velasco: Del punto a al punto g, p. 99.

(158) Scientific American Mind, November/December 2013, p. 63

أن البرولاكتين ينتج عن التشبع من العملية الجنسية، فبعد إتمامها يرتفع مستوى هذا الهرمون بصورة ملحوظة، مما يعطي دلالة على نقص الرغبة في تواصل مستمر.(١٥٩)

أما الدوبامين، فإنه الهرمون الذي يعمل بوصفه رسولاً للدماغ؛ في إشارة إلى أن نشاط الجسم في وضع جيد. وهو مكافأة المنظومة للسعادة والشعور بالراحة. ويمكننا أن نحصل على الدوبامين مع الرغبات قبل الأكل أو الحصول على الجنس. وبالعادة يرتفع مستواه عند الوصول إلى غرفة النوم، وينتج تسارعًا في الحماس، ويمكنه أن ينقل مشاعر رومانسية، حتى وإن لم تكن موجودة. ويحتاج النساء إلى هذا الهرمون من أجل خلق الليبيدو.(١٦٠)

وقد علل بعض المتخصصين نشوء الاكتئاب بكونه أحد نتائج فقدان الليبيدو. حيث يعجز نظام المكافأة الدماغية القائم أساسًا على الإمداد بالدوبامين عن أداء وظيفته، بسبب ارتفاع مستوى هرمون التوتر (الكورتيزول cortisol)، وهو المهم جدًا لتنظيم الميتابوليزم، وتؤدي زيادته إلى تقليل الرغبة في الليبيدو، كما يؤدي نقصه إلى فقدان الليبيدو.(١٦١) وعندما يرتفع مستوى هرمون التوتر هذا، يؤدي الوضع إلى عدم القدرة على الفرح والشهوة الجنسية. كما يؤدي الاكتئاب الناشئ عن ذلك إلى خفض مستوى التيستوستيرون؛ وهو ما يجعل التأثير السلبي على المزاج كبيرًا.(١٦٢)

❖ ❖ ❖

(159) B. Leeners: Weibliche Libido, p. 525.

(160) K. Velasco: Del punto a al punto g, p. 98.

(161) Ibid., p. 97.

(162) Dick Swaab: Wir sind unser Gehirn – Wie wir denken leiden und lieben., Transl. Baerbel Jaenicke und Marlene Mueller-Haas: München: Knaur Taschenbuch, 2013, p. 140

مذهب اللذة

كانت الطروحات الكلاسيكية تقرّ قواعد عامة لوصف حالة اليودايمونيا؛ منها ما كان يذهب إليه أرسطو من أنها تعني أن يملك المرء الثروة والصحة والأصدقاء والسلطة والنعيم المادي في تناغم معقول لكل تلك العناصر. لكن الموجودات الخاصة لا تكون دائمًا كافية في حالة المدن المتحضرة (الدولة اليونانية القائمة في أثينا مثالاً لها)، ليتمكن المواطنون من تجربة كل إمكانات اللذة في الحياة داخل مدينتهم؛ كما أن حصر الوجود في المتعة فقط يعد من الأمور المستهجنة إلا في مملكة الحيوان. أما الإنسان فإنه يستطيع الوصول إلى قمة السعادة من خلال بلوغ أعلى الدرجات في إظهار إمكاناته، وهو ما يعني أن عليه ليس أن يفكر في الفضيلة فحسب؛ بل أن يكون سلوكه متوافقًا أيضًا معها. لكن فلاسفة أثينا المؤثرين في نشأة اليودايمونيا (أفلاطون وأرسطو وإبيقور) قد ربطوا بين تحققها ووجود الساحة الكبرى المتوسطة في المدينة agora؛ حيث تكون مفتوحة على قلب المدينة، ولم تكن إبرازًا لعظمة السلطة التنفيذية، كما هي الحال في ساحات حديثة كثيرة، بل تمثل دعوة للاشتراك في مناشط الحياة المدنية. ومن خلال تلك الساحة تختلط الحياة العامة بالأمور التجارية، وتزدهر أيضًا حركة البضائع والأفكار والفنون، وتتكون في الوقت نفسه مبادئ الحضارة بما يتبعها من معمار ومنشآت ثقافية وفكرية، وما يستلزم ذلك من صراع بين حرية التعبير والفضاء المشترك من جهة، والاستقرار الاجتماعي والقوانين المدنية من جهة أخرى.

وقد بدأ التحول إلى خلق السعادة في تلك الساحات، التي تتوسط المدن، يصبح ديدن الدول المتعاقبة بوصفه شكلاً حضاريًا لعواصمهم؛ فقد كان

الرومان، مثل الأثينيين، متعلقين أيضًا بمدينتهم روما، التي مثلت لهم مشروعًا روحانيًا. فقد أدى افتخارهم بمدينتهم إلى صنع مفاخر بطولية من المنشآت الهندسية والمعمارية؛ من القنوات المائية الصناعية إلى الطرق، ومجاري الصرف الصحي، إلى الموانئ الضخمة، والمعابد العملاقة والكاتدرائيات، التي ساعدت في جعل روما أول مدينة مليونية في العالم، حيث تجاوز عدد سكانها مليون نسمة. وكانت الماركة المسجلة للحضارة الرومانية في التحكم والضبط خلال تلك الحقبة تتمثل في شبكات الطرق وعلاماتها المميزة ومنشآت حراستها واستقامتها،[١٦٣] حيث نشأت على جوانبها ثكنات للحماية في ثلاث قارات، وامتدت شمالاً إلى اسكتلندا. وربما لم يكن ذلك التوسع مرتبطًا بفلسفة السعادة بحد ذاته، لكن الأمن الذي قدمته الإمبراطورية الرومانية كان قد أدى – دون شك – إلى عصر من الرخاء والرفاه في كل أقاليمها لعدة قرون. وعندما علت روما على عرش تلك الإمبراطورية، اتخذ مواطنوها إلهًا جديدًا للسعادة. ففي سنة ٤٤ ق. م. أقرّ القيصر يوليوس بناء معبد فيليسيتاس Felicitas، إله المتعة والثروة والخصوبة، ليس بعيدًا عن موقع Curia Hostilia، مقر اجتماع مجلس الشيوخ.[١٦٤]

في هذا المبحث تتقاطع المقاربة الأخلاقية الكلاسيكية الموروثة عن الحضارات القديمة بشأن السعادة وارتباطاتها بالكمال (لدى أفلاطون) أو الفضيلة (لدى أرسطو)، مع المقاربة البراجماتية المتأخرة لمفهوم السعادة المرتبط باللذة أو الرفاهية (لدى جيريمي بنتام وجون ستيوارت ميل)، أو مقاربة

(١٦٣) وعنهم انتشر مصطلح strata، الذي تحول إلى مصطلحات مشتقة منه في الإنجليزية street، وفي الألمانية Straβe، وفي لغات أوربية أخرى وشرقية كذلك، حيث انتقل إلى العربية خلال الحقبة الرومانية مصطلح "الصراط" (الطريق المستقيم).

(164) Charles Montgomery: Happy City, pp. 16 – 19.

تحقيق الذات في الفلسفات المعاصرة.[١٦٥]

في كثير من الحضارات يُعبّر عن السعادة من خلال كل من الفلسفة والمعمار، مما يخلق وضعًا من الشد والإرخاء بين الحاجات الحياتية من جهة، والآمال الميتافيزيقية من جهة أخرى؛ بين المتعة الخاصة والتأطير العام. وقد وضع الأوربيون ثقتهم لعدة قرون في إنقاذ السماء، لكن الأمر تغير مع إشراقة عصر التنوير. فمنذ ذلك الحين سيطرت مصطلحات الرخاء ووقت الفراغ وطول عمر الإنسان على أذهان المفكرين، مما جعل "السعادة" تشمل كلاً من الحالة الطبيعية، وأيضًا الوضع الذي يمكن الحصول عليه بصورة مؤكدة على الأرض في هذه الحياة؛ ومن هنا أصبحت الحكومات ملزمة بتحقيق السعادة لكل شخص. وبالطبع قام الآباء المؤسسون في الولايات المتحدة الأمريكية، البلد الناشئ آنذاك، بالإعلان عن أن الرب قد منح رجال الدولة الحق المطلق لتحقيقها على الأرض. لكن مفهوم السعادة خلال حقبة التنوير لم يعد ما كان يفهمه اليونانيون القدامى من مصطلح اليودايمونيا؛ فقد أجمل الإصلاحي الاجتماعي البريطاني جيريمي بنتام المقاربة الجديدة للسعادة على أنها مجموع مشاعر اللذة دون الألم. وأسهب في إيضاح هذا الشعار؛ بأن أفضل وصفة للحكومات وللأفراد في أي قضية تكون مدار بحث، بأن تحدد من خلال فعل رياضي مباشر. وذلك بأن يكون القرار نحو الإكثار من الأول (اللذة) والتقليل من الثاني (الألم). لكن المشكلة الجوهرية هي، كيف يمكننا قياس أي منهما.

وفي الواقع، أن علماء عصر التنوير لم يكونوا يفضلون شيئًا أكثر من أن يختاروا مقاربة علمية في معالجة المشكلات الاجتماعية. وكان بنتام أحد عباقرة زمانه؛ فقد ابتكر قائمة من الجداول المركبة لحسابات "السعادة"، تقيس ما يمكن أن يحدثه كل فعل من كمية اللذة أو الألم. وبإضافة ما أسماه

(١٦٥) ليزا بورتولوتي: الفلسفة والسعادة، ص ٩.

"معامل النفع" إلى الحسابات؛ يمكنه من خلال تلك العمليات تحديد المنفعة من إلغاء القوانين المشرعة للربا، أو الاستثمار في بنية تحتية جديدة، أو حتى تصميم بناء معماري.(١٦٦) وقد أقيمت وفق هذه الفلسفة بعض المنشآت في كل من لندن وباريس، منها على سبيل المثال حدائق فوكسهول Vauxhall Gardens، التي أصبحت المقصد الأول للمتعة في لندن خلال عصر التنوير، حيث تميزت بممراتها المشجرة وسرادقها الفنية الفخمة، وعبّرت عن مبدأ المساواة بين الطبقات من خلال رسوم الدخول البسيطة إليها؛ لتكون مقصدًا للذة والاستمتاع بالمسارح والحفلات التي تقام في جوانبها المزينة بالفنون والعروض المختلفة.(١٦٧)

أما آدم سميث، الذي كان معاصرًا لجيريمي بنتام، فقد ركز على الجوانب التي يمكن قياسها فعلاً، بسبب أن "معامل النفع" التي ابتكرها بنتام لقياس الأعمال الفاضلة والصحة الجيدة وطول العمر لم تكن عملية وقابلة للتطبيق. فأصدر آدم سميث تحذيره الواضح، من كون الثروة والرخاء وحدهما يمكن أن يجلبا السعادة. لكن هذا التحذير لم يجعل أتباعه، أو الحكومات التي كانوا يعملون مستشارين لها، يقلعون عن الاعتماد المتزايد على القياسات الفجة للدخل القومي، عندما يريدون قياس مدى التقدم البشري خلال القرنين التاليين لعصره. وكلما كان الاقتصاد ينمو، كان يصر الاقتصاديون على أن الحياة تتحسن، والناس يحصلون على مزيد من السعادة.

(١٦٦) كان بنتام قد قام بهجوم شرس على فلسفة المعمار القائمة، حيث أصدر تحذيرات عن حدود إدراج الأهداف الاجتماعية ضمن تصميم العمران. وقد وضع تصوراته للصورة البصرية الكلية لمعمار المدينة في العصر الحديث على هيئة تمكّن من إدخال فلسفة المنشأة عبر تصميمها؛ فالسجن يكون برج المراقبة هو المحور في مركز السجن، حيث يجري تظليل نوافذ البرج، ليشعر السجناء بأنهم مراقبون دائمًا؛ وربما الفكرة نفسها تدرج مع بعض التعديل في المستشفيات والمصحات النفسية وحتى في المدارس.

(167) Charles Montgomery: Happy City, pp 21- 23.

وفي حقيقة الأمر أن تحليل مفهوم السعادة من خلال مقاربة اللذة لم يكن متأخرًا من حيث النشأة؛ فقد تناولت بعض المدارس اليونانية هذه القضية بصورة لا تبتعد كثيرًا عن تحليلاتها في القرن الثامن عشر الميلادي. لكن الفارق أن أطروحات اليونانيين القديمة[١٦٨] فيما يخص ربط السعادة باللذة توقفت عن الانتشار، لسيطرة مدرسة أفلاطون ثم أرسطو على تاريخ الفكر الكلاسيكي. وخلافًا لذلك وجدت أفكار جيريمي بنتام وجون ستيورات ميل عددًا من المفكرين الذين تبنوها، حتى أسست مفهومها السائد في العصر الحديث.

وقد تأسس هذا المنهج البراجماتي على التحول عن نمذجة القرارات البشرية، وقياسات مدى الرضا من خلال معادلات رياضية - مثلما فعل الاقتصاديون منذ عقود - إلى فحص التجارب العملية التي تتم ممارستها في الواقع، للنظر فيما يجعل الحياة مبهجة أو غير مبهجة للناس في العالم الذي يعيشونه فعلاً. وقد أسمى أصحاب هذا المنهج علمهم الجديد "علم نفس اللذة" (hedonic psychology). ومثلما كان يفعل بنتام، يعلل علماء هذا الاتجاه، بأن أفضل طريقة للحكم بوجود السعادة هو أن يأخذ المرء عينات مقنِعة من اللحظات الجيدة والسيئة. فواحدة من أقدم دراسات كانيمان Kahneman المبكرة تأسست على الربط بين السعادة والحياة المدنية؛ حيث سأل أكثر من ٩٠٠ امرأة يعملن في تكساس، ليقسمن يومهن السابق إلى عدة أقسام، مثل مشاهد في السينما، ثم يصفن كل شيء عملنه، وكيف كنّ يشعرن خلال ذلك الوقت. وفي كل تلك الاستعراضات كان أكثر ما يجعل النساء سعيدات هي ممارسة الجنس، ثم يأتي بعدها بفرق بسيط الاندماج في العلاقات الاجتماعية؛ أما ما كان يجعلهن أقل سعادة، فهو الذهاب إلى العمل.

(١٦٨) خاصة أطروحات المدرسة الإبيقورية في القرن الثالث قبل الميلاد (انظر بهذا الشأن تاريخ المصطلح في الفصل الأول من هذا الكتاب).

ووفقًا لمقاربة منهج اللذة في وصف حالات السعادة في المدينة في العصر الحديث، فإن ديزني لاند ستكون محققة لشروط التحقق العملي للسعادة؛ وهو ما وضعته تلك المدينة شعارًا عند افتتاحها سنة ١٩٥٥م، بوصفها: "أسعد مكان على الأرض". وبالطبع، إذا كان مفهوم السعادة العابرة هو المقياس، فإن تلك المدينة ستكون الأسعد على وجه الأرض.(١٦٩) لكن تحليلنا المعمق لمفهوم السعادة، كما وصفها اليونان من قبل، وأضاف إليه كثير من الفلاسفة وعلم النفس الحديث فيما بعد؛ يجعلنا نضع مثل هذه المقولات، التي تعتمد مبادئ اقتصاد السعادة والرفاه أساسًا لتلك الدراسات، ويفهمون من خلالها مدى تأثير ذلك الاقتصاد على المجتمعات بكاملها، انطلاقًا من البيانات التي تصدرها المؤسسات الاقتصادية الداعمة لتلك المنظومة، والمشفوعة باستطلاعات للرأي تقوم بها مؤسسات إعلامية تتغذى أصلاً على ريع ذلك الاقتصاد. لكن تلك الآلة الضخمة من السياسات والاقتصاد والإعلام والفكر المصاحب لها لا يهتم أبدًا بقياس مدى الأثر الذي يتركه هذا النوع من الممارسات الموصوفة بالسعادة على الأفراد، أو كيف ينظر الإنسان إلى حياته بأكملها؛ وليس فقط إلى لحظات سعيدة عابرة في حياته.

وفي ستينات القرن العشرين، ومع بداية تطلع جديد للتمتع بلا قيود، بدأ يدخل إلى المشهد في عالم الغرب نموذج أخلاقي أصيل ينشد تحقيق المُتَع، نموذج ينشغل بالذات، ويرتبط بالتطور الشخصي وبالرفاهية والصحة. ومن هنا نفهم حقيقة التقدير المعاصر للسعي وراء تحقيق السعادة، وكيف أصبح موضوعًا أساسيًا في الغرب. ومنذ ذلك الوقت نرى ازدهارًا مطردًا لعادات ومجالات بعينها كالركض واتباع حمية غذائية والعلاج النفسي بأنواعه كافة، ونظريات التنمية الذاتية وإعادة اكتشاف الحكمة الشرقية، وعلم النفس

(169) Charles Montgomery: Happy City, pp. 30- 31

الإيجابي. وهكذا أصبحت المجتمعات الديمقراطية تدعم فكرة أن السعادة صارت هي الواجب الجديد، والهدف الوحيد الفريد للوجود الإنساني، وأنه قد صار لزامًا على الجميع أن تكون أشكالهم لائقة وفي صحة جيدة، بدنية ونفسية، وأن يكونوا في الوقت نفسه مبتهجين وسعداء في حياتهم المهنية والشخصية. وقد كانت هذه الممارسات تهدف بالدرجة الأولى إلى تحقيق "التصالح مع الذات"، وسيكون لهذا كله نتيجتان كبيرتان، لا نكفّ عن ملاحظة آثارهما العميقة: فمن ناحية، رفض السلطات التقليدية، بما فيها سلطات العمل، سعيًا وراء تحقيق المُتَع (فالأولوية للانطلاق والاستمتاع والتلذذ وغير ذلك). ومن ناحية أخرى، تقديس الاختلاف المرتبط جوهريًا بنزعة فردية، تتحول عن كل الالتزامات الجماعية، إذا رأت أنها لا تفيدها.(١٧٠)

وبطبيعة الحال، فإنه في المجتمعات المدنية للعصر الحديث؛ إذا كان المرء يعيش في بلد فقير، فإن الترقي في الغنى يسير جنبًا إلى جنب مع الحصول على قدر أكبر من السعادة. فالمرء لا يمكن أن يكون سعيدًا، إذا لم يستطع توفير الغذاء والمأوى والأمان له ولعائلته. أما في البلدان الغنية، فإن بذل مزيد من الجهد الشاق في العمل من أجل كسب المزيد من المال لا يؤثر في مستوى السعادة، طالما وصل المرء إلى متوسط دخل الفرد في المجتمع، فما عدا ذلك فإن كل مال يكسبه الإنسان يتناسب طرديًا مع رضا أقل في الحياة.

وإذا لم يكن المال هو كل شيء في الحياة، فما هي الوصفة المثلى للسعادة ؟ لم يقم أتباع آدم سميث في الاقتصاد الكلاسيكي بتقديم إجابة مقنعة عن مثل هذا السؤال، لكن الاستطلاعات تقدم بعضًا منها. فالناس المتعلمون يضعون أنفسهم على درجة أعلى في مقياس السعادة، خلافًا لغير المتعلمين؛ وكذلك المستقرون وظيفيًا يكونون أسعد من العاطلين - بما في ذلك داخل البلدان

(١٧٠) لوك فيري: مفارقات السعادة، ص ص ٣٢ - ٣٣.

الأوربية، التي تقوم برعاية العاطلين عن العمل من خلال سياسات سخية، تحقق لهم قدرًا معقولاً من الرفاهية. ففي دراسة مفصلية أجريت سنة ٢٠٠٩م، أدرج الاقتصاديون أكثر من مليون استبانة من أجل وضع أول تصنيف لمدى الرضا عن الحياة في الولايات الأمريكية؛ حيث قارنوا نتائجها مع دراسة سابقة كانت قد تقصّت جودة الحياة مستخدمة مثل هذه البيانات الموضوعية، مثل الجو، وسرعة الرياح، وطول الشواطئ، والمنتزهات الوطنية، وأماكن ممارسة المغامرات، والوقت اللازم للوصول إلى العمل، ومستوى الجريمة، وجودة الهواء، والضرائب المحلية، ومقدار الصرف المحلي على التعليم، والطرق السريعة، وتكاليف المعيشة. وقد تطابقت استبانات الرضا عن الحياة مع تصنيف جودة الحياة؛ وهو أمر يبدو منطقيًا، لكنه كان مفصليًا للاقتصاديين المعنيين بقضية السعادة. فهذه المقارنة قد قدمت أول برهان عملي، بأن تصنيف الناس لمدى الرضا عن حياتهم الخاصة يتناسب طرديًا مع ظروف الحياة في العالم المحيط بهم، التي ترتبط أيضًا بجودة الحياة. فعندما يكون الآلاف من الناس في أوضاع تعيسة، فإنه سيكون عندهم أسباب قوية لتقويم حياتهم سلبًا وفقًا لذلك.(١٧١)

كما أن الرضا عن الحياة يتأثر كثيرًا بمكان العيش؛ فالناس في القرى والمدن الصغيرة يكونون أكثر سعادة من الناس الذين يعيشون في المدن الكبيرة، ومن يعيش بقرب المحيط كان يصف نفسه بأنه أكثر سعادة ممن يكون بعيدًا عنه. لهذا، فإن عوامل السعادة، التي يجري تحديدها من خلال التقارير الذاتية، تؤكد أن أشياء كثيرة، مما تقوي درجة السعادة، لا يمكن شراؤها بالمال؛ فمن تلك الأشياء: قضاء وقت فراغ أطول، واستغراق وقت أقصر إلى العمل، وكذلك التمتع بصحة جيدة (مع أن الشعور بأن المرء بصحة جيدة يكون أكثر أهمية من التمتع فعلاً بصحة جيدة؛ وهذا الشعور ربما يتعلق أكثر بنوع الصداقات أكثر

(171) Charles Montgomery: Happy City, pp. 33- 35.

منه بالخطط الطبية). وفي المقابل هناك ما يخالف هذا النموذج المعتاد من وصف الناس بالسعادة أصبح متحققًا على أرض الواقع في بعض الولايات الأمريكية حديثًا؛ ففي كل من ولايتي نيويورك وكاليفورنيا، المعروفة بارتفاع أسعار عقاراتها، تأتي التأكيدات بأن الناس القاطنين فيها فعلاً يريدون العيش هناك باستمرار، ويستمتعون بالحياة المدهشة هناك حول قاعدة ما يسمى أسطوانة السعادة الأمريكية American happiness barrel، بين منطقتي الديد لاست وشارع رقم ٤٦ على وجه الخصوص.

لكن كارول رايف Carol Ryff، عالمة نفس التطور التي اشتغلت مع ريتشارد دافيدسون Richard Davidson في جامعة ويسكونسن، تقول بأن هذه القوائم ما زالت لا تقرّبنا بما فيه الكفاية من تعريف الحياة الجيدة، التي تحدث عنها أرسطو، والتي ما زالت العلاقة بينها وبين السعادة غامضة. فأرسطو كان يقدم صورة عن البقرة في وسط الحقل، التي تجترّ طعامها بكامل الرضا؛ وكان متأكدًا تمامًا من أن ذلك الوضع لا يتعلق على الإطلاق بحالة اليودايمونيا. إذ إن تلك الحالة ترتبط بالانشغال اليومي، والعمل بجد واجتهاد، من أجل أهداف تجعل الحياة ذات مغزى؛ وفي بعض الأحيان يكون الأمر غير متوافق على الإطلاق مع الرضا القصير الأجل. بل إن القضية غير متعلقة بالرضا أصلاً؛ بقدر ما هي مرتبطة بتحقيق الموهبة والإمكانات، والشعور بأن المرء قادر على إظهار أغلب قدراته على أرض الواقع.

وقد توصلت رايف إلى تلك النتائج بعد أن أجرت تجربة فريدة لاختبار وجهة نظرها؛ حيث وضعت أولاً قائمة تتضمن معايير الرفاه لدى أغلب علماء النفس المشهورين في القرن الماضي. وكانت قائمتها للعوامل الذهبية لليودايمونيا تستحق الإيراد؛ حيث تشتمل على:

- قبول الذات، أو كيف يقوم المرء قدراته على التحكم في البيئة المحيطة به، وكفاءته في التعامل مع العالم من حوله والانخراط فيه

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين
- نمو الشخصية خلال فترات الحياة المتتالية
- تمثّل معنى الحياة وأهدافها
- مشاعر الاستقلالية والتفرد.

فتلك القائمة تبدو وكأنها قد نسخت عن برامج ترفيه يومية؛ لكن رايف وجدت براهين من علم النفس على قوتها بشأن موضوع السعادة. وقد أجرت استبانات لمجموعة من النساء بين ٦٠ و٩٠ سنة، ممن صنفوا أنفسهن في كل عنصر من الرفاه النفسي، ثم قمن بالمقارنة بين نتائجهن وأوضاعهن الصحية. وكانت النساء اللائي حصلن على نقاط أعلى في مقياس رايف للرفاه النفسي أكثر تمتعًا بالصحة من أولئك اللائي كانت نقاطهن أدنى في ذلك المقياس. كما تصاحبت الدرجات الأعلى في المقياس مع مقاومة أقوى لالتهاب المفاصل وأمراض السكر، وأيضًا تقل لديهن احتمالات التوتر، وكنّ أقل عرضة لخطر الإصابة بانسداد شرايين القلب وأمراض أخرى غيرها؛ كما كنّ يتمتعن بنوم أطول وأعمق من الأخريات.

وكثيرًا ما كان علماء النفس يربطون بين الشعور بالسعادة والصحة الجيدة؛ لكن دراسة رايف أظهرت مدى قوة التزامن بين العيش حياة ذات معنى، وبطريقة فيها تغلّب على التحديات، وفي الوقت نفسه تمسك بالروابط. وتلك النتائج هي ما كان قد صنعه اليونانيون وقاموا ببنائه في أثينا؛ على طريقة الشعار: "قليل من القوة البطولية يمكن أن يكون جيدًا بالنسبة إليك!".

يصعب بالطبع تصور أن يكون الجهد المبذول في العمل مصدرًا للسعادة عند الجميع؛ حيث كانت الرؤى الأخلاقية الأرستقراطية التي تنشد اللذة في الفكر البشري القديم (أي الموجهة نحو تحقيق السعادة) قائمة على أن الشقاء المرتبط بالعمل مقدّرًا على العبيد فقط. حيث كان انحطاط العبد قَدَرًا، وكانت

مؤسسة العبودية في العصور القديمة ليست وسيلة للحصول على يد عاملة رخيصة الثمن، أو طريقة لتحقيق الأرباح فحسب؛ بل محاولة لإقصاء العمل من شروط حياة الإنسان الأرستقراطي، ليتفرغ لممارسة المتعة، والاكتفاء بمتابعة قيام العبيد بإنجاز أعماله.

وكان هزيود Hésiode قد قدّم في قصيدته "الأعمال والأيام" مدحًا حقيقيًا للعمل، ربما يكون له وقع المفاجأة في عالم أرستقراطي. وهو يميز منذ بداية القصيدة بين نوعين من الحروب، الحرب الأولى تثير الرعب وهي حرب الأسلحة التي تجلب الموت، والحرب الأخرى ذات فائدة، وهي حرب يخوضها العمال، فيتنافسون فيما بينهم بشرف لكسب معيشتهم من دون جور. بوسعنا الاعتقاد من وجهة نظر حديثة، كم هو مؤثر مدح العمل! ومع ذلك فهو يبدو في القصيدة كأنه لعنة! لأنه في فترة العصر الذهبي، حين كان البشر لا يزالون قريبين من الآلهة، وحين كانوا يعيشون من دون همّ يصيبهم، لم يكن أي منهم بحاجة إلى العمل. فكما ورد في الأسطورة التوراتية فيما بعد، كانت الأرض الخيّرة تزوّد الجميع باحتياجاتهم دون حاجة إلى إنهاك أنفسهم في زراعة الأراضي. وكي يعاقب البشر على جرائمهم التي اقترفها نيابة عنهم بروميثوس قرّر زيوس أن يدفن البذور التي تخرج الحبوب والخضروات والفواكه في أعماق الأرض. وليس لهذا الفعل إلا معنى واحد وغاية وحيدة هي إجبار البشر على كسب معيشتهم بعرق جبينهم، بالكدّ والمعاناة؛ في حين كان البشر قبل ذلك يعيشون على الأرض بعيدين عن الشقاء وبمعزل عنه، وعن التعب المُضني، والأمراض المؤلمة التي تحمل الموت للبشر، فقد كانت الأرض الخصبة تنتج محصولاً وفيرًا، والبشر يعيشون في رغد وسلام، في حقولهم وسط خير لا حصر له.[(١٧٢)] وإذا كان الأمر قد اختلف في الحقبة اللاحقة، فلأن البشر خرجوا من العهد الذهبي، ولأن

(١٧٢) وهو ما أخذ تعبيرات أخرى في النصوص المقدسة بالخروج من الجنة نتيجة للخطيئة.

الآلهة أخفت ما كان يقتات عليه الناس. فلو لم يكن ذلك قد حدث، لما كان عليهم أن يبذلوا جهدًا، ولكان يكفيهم أن يعملوا ليوم واحد، ليحصدوا ما يمكن أن يتغذوا عليه لمدة عام كامل دون أن يفعلوا شيئًا آخر. فالعمل، حتى وإن كان ذا فائدة كبيرة للبشر اليوم بكل المعاني الممكنة، لأنه يعد الوسيلة الوحيدة للحياة بصورة عادلة؛ فهو أولاً وقبل أي شيء كان يعد عقابًا، أو لعنة وألمًا فعليًا في تلك العصور القديمة.(١٧٣)

من أجل ذلك كان يستحيل على من يعمل قديمًا تحقيق السعادة. وقد كان الأرستقراطي في ذلك الزمن يعرّف بنفسه، أنه شخص لا يحتاج أن يعمل، "ليكسب قوت يومه"، وأنه شخص يمتلك "أناسًا آخرين" للقيام بذلك، عبيدًا أو قيانًا، لأنه في ظروف العمل آنذاك كان سيخسر حياته المرفهة، بالتخلي أولاً عن أسباب السعادة. وذلك، بالطبع يناقض تصوراتنا الحالية عن العمل، حيث يحقق المرء ذاته من خلاله، ويفتخر بما ينجزه هو بنفسه من أعمال، وتكون جزءًا من محددات إنسانيته.

❖ ❖ ❖

(١٧٣) لوك فيري: مفارقات السعادة، ص ص ٢٠- ٢١.

المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية:

- إبراهيم، زكريا: **في علم النفس - سيكولوجية الفكاهة والضحك**. القاهرة: مكتبة مصر، د. ت.
- ابن مسكويه، أحمد: **تهذيب الأخلاق**. بيروت: مطابع دار مكتبة الحياة، ١٩٦١م.
- أبوزيد، منى أحمد: **نظرية "السعادة" ووسائل تحقيقها في الفلسفتين اليونانية والإسلامية**. مجلة التفاهم، العدد ٤٣ (شتاء ٢٠١٤م / ١٤٣٥هـ)، ص ١٢٩ – ١٤٨.
- براجر، دينيس: **السعادة – مفاتيحها وخباياها**، ترجمة: رنا رداوي. العين: دار الكتاب الجامعي، ٢٠٠٦م.
- بورتنوي، يوليوس: **الفيلسوف وفن الموسيقى**، ترجمة: فؤاد زكريا. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٤م.
- بورتولوتي، ليزا: **الفلسفة والسعادة**، ترجمة: أحمد الأنصاري، مراجعة: حسن حنفي. القاهرة: المركز القومي للترجمة، ٢٠١٣م.
- التكريتي، ناجي: **فلسفة الأخلاق عند الفارابي**. عمّان (الأردن): دار دجلة، ٢٠١٢م.
- التوحيدي، أبو حيان: **الإمتاع والمؤانسة**، تصحيح وضبط أحمد أمين وأحمد الزين. بيروت: المكتبة العصرية، د. ت.

- جريفي، هارييت: **كيف أكون سعيدًا**، ترجمة: ريم طويل. بيروت: دار الساقي، ٢٠١٩م.

- الحارثي، عبد الله بن عوض الله: **الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة** (رسالة ماجستير في جامعة أم القرى / كلية التربية، ١٤٣٦هـ/ ٢٠١٥م).

- الخيّون، رشيد: **آراء إخوان الصفا وخلان الوفا - إعجاب وعجب**. كتاب المجلة العربية ١٩٣. الرياض: المجلة العربية، ٢٠١٢م.

- دارون، تشارلز: **التعبير عن العواطف عند الإنسان والحيوانات**، ترجمة: محمد عبد الستار الشيخلي. بيروت: المنظمة العربية للترجمة، ٢٠١٠م.

- سيرل، جون ر.: **رؤية الأشياء كما هي - نظرية للإدراك**. ترجمة: إيهاب عبد الرحيم علي. سلسلة عالم المعرفة ٤٥٦. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، يناير ٢٠١٨م.

- عبد الحميد، شاكر: **الفكاهة والضحك - رؤية جديدة**. عالم المعرفة ٢٨٩ (يناير ٢٠٠٣م). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

- العجمي، فالح شبيب: **المقولات المضمرة ووعي الممارسة: تحليل خطاب الجنس والثقافة**. Saarbrücken: OminScriptum GmbH &Co. KG, ٢٠١٧

- الغنامي، خالد: **السعادة الأبدية بين الدين والعلم والفلسفة**. بيروت: مؤسسة الانتشار العربي، ٢٠١٩م.

- الفارابي، أبو نصر: **التنبيه على سبيل السعادة**، تحقيق: سحبان خليفات، الأردن، ١٩٨٧م.

- فيري، لوك: **مفارقات السعادة - سبع طرائق تجعلك سعيدًا**. ترجمة: أيمن عبد الهادي. بيروت: دار التنوير، ٢٠١٨م.
- كانت، إمانويل: **تأسيس ميتافيزيقا الأخلاق**، ترجمة: عبد الغفار مكاوي، ط٢. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٠م.
- ليونزيس، تيد & باكلي، جون: **صناعة السعادة**، ترجمة: سعيد الحسنية. بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون، ٢٠١٠م.
- هيبرون، دانيال: **السعادة - مقدمة مختصرة جدًا**، ترجمة: ابتسام محمد الخضراء. الرياض: العبيكان، ٢٠١٦م.

❖ ❖ ❖

المراجع الأجنبية:

- Allen, S.: Sexual Activity and Cognitive Decline in Older Adults. **Archives of Sexual Behavior**. 47(6) (2018): 1711- 1719.
- Anders, Sari M. van; Brotto, Lori; Farrell, Janine; Yule, Morag: Associations Among Physiological and Subjective Sexual Response, Sexual Desire, and Salivary Steroid Hormones in Healthy Premenopausal Women. **Journal of Sexual Medicine**, 2009, 6, pp. 739- 751.
- Beaman, Lori G.: Namaste- The Perilous Journey of "Real" Yoga. In: **Constructions of Self and Other in Yoga, Travel, and Tourism- A Journey to Elsewhere**. Editors: Lori G. Beaman& Sonia Sikka. Switzerland: Palgrave Macmillan, 2016, pp. 101- 110.
- Buettner, Dan: The World's happiest places. **National Geographic**, November 2017, pp. 30- 59.
- Butler, Judith: **Bodies that Matter – On the discursive Limits of sex**. London: Routledge, 1993.
- Campbell, Matthew and Simmons, Jacqueline: At Davos, Rising Stress Spurs Goldie Hawn Meditation Talk. **Bloomberg**.com, 21 January 2014.
- Chalmers, Robert: Matthieu Ricard: Meet Mr. Happy. **Independent**.co.uk, 18 February 2007.
- Chikazoe, Junichi; Lee, Daniel; Kriegeskorte, Nikolaus and Anderson, Adam: Population Coding of Affect Across Stimuli, Modalities and Individuals. **Nature Neuroscience**, 17: 8, 2014.
- Colaianni, Graziana; et al: The "love hormones" oxytocin regulates the loss and gain of the fat-bone relationship. **Frontiers in Endocrinology**, Volume 6 (May 2015), pp. 1- 4.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: **Flow – Das Geheimnis des Glücks**. Aus dem Amerikanischen von Annette Charpentier, zweite Auflage. Stuttgart (Germany): Klett-Gotta, 2017.

- Cummins, Robert A.: Messen Sie Ihre Temperatur. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, p. 70- 73.
- Davies, William: **The Happiness Industry – How the Government and Big Business Sold Us Well-Being**. London & New York: Verso, 2016.
- Everett, Daniel: **Language – The Cultural Tool**. London: Profile Books, 2013.
- **Focus Magazin**, Nr. 12. (14/03/2015).
- Freire, Teresa: Kinder weisen uns den Weg. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 158- 161.
- Garduno, Leon R.: Immer die falsche Wahl. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 156- 157.
- Gudmundsdottir, Dora Gudrun: Kühlschrankweisheiten. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 322- 325.
- Habibzadeh, Nasim: The effect of music on mental and physical performance. **Acta Kinesiologica** 9 (2015), Suppl. 1, pp. 31- 34.
- Hagerty, Michael: Der Glücksdetektiv. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 80- 83.
- Hejmade, A.; Davidson, R.; Rozin, P.: Exploring Hindu Indian Emotion Expressions. In: **Psychological Science** 11, 2000, pp. 183-187.
- Joseph Sirgy, M. & Wu, Jiyun: “The Pleasant Life, the Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life?”. **Journal of Happiness Studies**. Apr2009, Vol. 10 Issue 2, pp. 183- 196.
- Klein, Stephan: **Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen**. München (Germany): Bassermann Verlag, 2018**.**
- Knott, Kim: **Der Hinduismus – Eine kurze Einführung**. Aus dem

Englischen übersetzt von Ekkehard Schöller. Stuttgart: Reclam, 2000**.**

- Koivumaa-Honkanenk, Heli: Die Medizin. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015.
- Kramer, Adam; Guillory, Jamie and Hancock, Jeffrey: Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion Through Social Networks. **Proceedings of the National Academy of the Science** 111: 24, 2014.
- Leeners, Brigitte: Weibliche Libido – eine Frage der Hormone? **Praxis** 2013, Vol. 102, Issue 9**,** pp. 523- 528.
- Lyubomirsky, Sonja: Und was ist mit den Genen? **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 64- 65.
- Miljkovic, Dubravka & Rejavec, Majda: Das Rezept. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 50- 51.
- Montgomery, Charles: **Happy City – Transforming Our Lives Through Urban Design**. Penguin Books, 2015.
- Myers, David G.: Die zhen Gebote des Glücks. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 60- 61.
- Nietzsche, Friedrich: **Twilight of the Idols and the Anti-Christ**. New York: Penguin, 1990.
- Peterson, Christopher: Der andere in uns. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 16- 19.
- Picard, Fabienne; Scavarda, Didier and Bartolomei, Fabrice: Induction of a Sense of Bliss by Electrical Stimulation of the Anterior Insula. **Cortex** 49: 10, 2013; “Pain Dimmer Switch” Discovered by UK Scientists. **BBC**.com, 5 February 2014.
- Pruvli, Elena: Der Traumurlaub. **Glück- The World Book of Happi-**

ness, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 66- 69.

- Reker, Gray T.: Der Sinn des Lebens. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015, pp. 136- 139.
- Seligman, Martin: Eudaemonia, The Good Life. In: **The Mind- Leading Scientists, explore the Brain, Memory, Personality, and Happiness**. Edited by John Brockman. New York: Harper& Perennial, 2011, pp. 153- 167.
- Stietencron, Heinrich von: **Der Hinduismus**. München: C. H. Beck, 2001**.**
- Swaab, Dick: **Wir sind unser Gehirn – Wie wir denken leiden und lieben**. Aus dem Niederländischen von Baerbel Jaenicke und Marlene Mueller-Haas. Münschen: Knaur Taschenbuch, 2013**.**
- **The Philosophy Book**. London, New York, Melbourne, Munich, and Delhi: Dorling Kindersley Limited, 2011**.**
- The emotional brain. **National Geographic**, special publication (2012): Your Brain: A User's Guide**,** pp. 90- 109.
- Velasco, Karina: **Del punto a al punto g – Una guia de nutricion para las relaciones y el sexo**. Bogota/ Colombia: Random House, 2013**.**
- Watson, David: High Five. **Glück- The World Book of Happiness**, herausgegeben von Leo Bormans, 3. Auflage. Köln (Germany): DuMont Buchverlag, 2015**,** pp. 192- 195.
- Weinberg, Melissa K. & Joseph, Dawn: If you're happy and you know it – Music engagement and subjective wellbeing. **Psychology of Music**, 2017, Vol. 45 (2), pp. 257- 267.

❖ ❖ ❖

المجلات والمواقع الالكترونية:

- BK Magazine, Nr. 181 (Apr. 20 – 26 2007).
- Focus Magazin, Nr. 12. (14/03/2015).
- Scientific American Mind, November/December 2013.
- www.happenmag.com
- www.lifestyle.msn.com

المؤلف في سطور

- فالح شبيب العجمي
- أستاذ جامعي سعودي ، درس الفلسفة وثقافات الشرق الأدنى واللسانيات.
- قام بالتدريس في بعض الجامعات العربية والأجنبية.
- اشترك بأوراق بحثية في عشرات المؤتمرات المقامة في تلك التخصصات في عدد من دول العالم.
- ألقى محاضرات في جامعات ومراكز علمية وأندية أدبية وثقافية.
- شارك في برامج تليفزيونية ، وقدم حلقات عن الثقافة والقضايا الآنية.
- أسس نظرية «الأصل الهندي لشخصية إبراهيم التوراتية»، وكشف العلاقة بين الثقافات الهندية القديمة والزرادشتية وحضارات الرافدين وشرق البحر الأبيض المتوسط وشبه الجزيرة العربية.
- له عدد من المؤلفات ، منها:

- اللغةُ والسحر: الرياض: مطابع الشرق الأوسط ، ٢٠٠٣م.
- صراع الحريات وتقنينها في شبه الجزيرة العربية في العصر الحديث: الكويت ، مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية (جامعة الكويت) ، سلسلة الإصدارات الخاصة (العدد ١٥) ، ٢٠٠٥م.

- صحف إبراهيم : جذور البراهيمية من خلال نصوص الفيدا ومقارنتها بالتطبيقات والروايات التاريخية : بيروت ،الدار العربية للموسوعات، ٢٠٠٦م.
- تحت القشرة / دراسات في الثقافة والموروث : بيروت ، مؤسسة الانتشار العربي ، ٢٠٠٨م.
- الإنسان المسلم : وضعه القانوني والتاريخي وحقوقه وواجباته : بيروت: مؤسسة الانتشار العربي، ٢٠٠٩ م.
- جدل الحداثات : لندن: دار طوى للثقافة والنشر والإعلام، ٢٠١١م.
- النص والخطاب والحياة. بيروت : دار جداول للنشر والترجمة والتوزيع ، ٢٠١٣م.
- الثقافيم : أوهام تشبه الحقائق : لندن: دار طوى للثقافة والنشر والإعلام، ٢٠١٤م.
- المقولات المضمرة ووعي الممارسة : تحليل خطاب الجنس والثقافة. Saarbruecken: Noor Publishing, OmniScriptum GmbH& Co. KG, 2017.
- خطاب السعادة / المصادر والآليات والتداخلات : مؤسسة شمس للنشر والإعلام ، القاهرة ، ٢٠٢٠م

• في برامج تليفزيونية ، وقدم حلقات عن الثقافة والقضايا الآنية.

• أسس نظرية «الأصل الهندي لشخصية إبراهيم التوراتية»، وكشف العلاقة بين الثقافات الهندية القديمة والزرادشتية وحضارات الرافدين وشرق البحر الأبيض المتوسط وشبه الجزيرة العربية.

• البريد الإلكتروني : anz_ruh@hotmail.com

شمس للنشر والإعلام

٢٧ ش الثلاثين - برج الشانزليزيه - زهراء المعادي - القاهرة

ت فاكس: ٠١٢٨٨٨٩٠٠٦٥ (٠٢)

www.shams-group.net